西式呼吸法

著：西 勝造｜電子書籍で漫画(マンガ)を読むならコミック.jp 西 勝三

1920年発行

内容

注釈......3

子供時代の風......4

呼吸は生命のエネルギー......7

生命力は私たちの周りにある......7

生命力は私たちの本質......10

風のエクササイズ......17

酸素は奇跡の元素......18

私たちの呼吸......21

正しい呼吸の意味......24

呼吸と健康の法則......28

合理的な呼吸......30

準備運動......30

「ボート」エクササイズ......31

バッタの練習......31

呼吸を意識するエクササイズ......31

下部呼吸エクササイズ......34

「エネルギッシュな腹式呼吸」エクササイズ......35

フルブレス・エクササイズ......36

エネルギー呼吸......39

すべての病気に効く呼吸法......39

クレンジング・ブレス......39

クレンジング・ブレス・エクササイズ......40

「プラーナ・コントロール」エクササイズ......41

瞑想......42

瞑想的呼吸法......43

「治療的瞑想呼吸法」エクササイズ......45

特別な呼吸法......46

肺と呼吸器の治療......46

頭痛、リウマチ、神経痛の治療: 46

心臓病の治療......47

神経疾患の治療......48

胃と腸の治療......48

若返りと皮膚疾患の治療......49

呼吸と心の安らぎ......50

気分を良くする方法......53

インナーコンフォート」エクササイズ......54

「上機嫌」エクササイズ......54

怒りの解消法......55

瞑想状態を実現するエクササイズ......56

西式呼吸法

アンガーマネジメント・エクササイズ...57 悲しみと嘆きを克服する方法..58 「呼吸を聴く」エクササイズ...59 恐怖に打ち勝つ方法...60 「冬眠ブレス」エクササイズ...61 過剰な喜びにどう対処するか..63 鍛造毛皮」エクササイズ..64 不安を克服する方法...64 「平和に入る」エクササイズ...66 天の輪エクササイズ..67 有害なエネルギーから身を守る方法..69 「大きな木」エクササイズ..70 ヒーリング・バイブレーション...72 音のエネルギー...72 マントラと祈りのヒーリング・パワー..76 声をヒーラーにする方法...78 山猫エクササイズ..78 練習"ホイッスル"..79 音で有害なエネルギーを取り除く..80 絶叫エクササイズ..82 内臓を"調整"する..84 「ヒーリング・ラング・サウンド」エクササイズ..86 「ヒーリング腎臓サウンド」エクササイズ...87 「ヒーリング・レバー・サウンド」エクササイズ..88 「ヒーリング・ハート・サウンド...89 脾臓の癒しの音」エクササイズ..90 エクササイズ"全身のエネルギーの流れを整える"..90 身体呼吸..92 皮膚は呼吸器官である...92 皮膚は感覚器官である..93 呼吸機能が低下し、不健康に見える肌...94 第二呼吸器官の活性化..95 コールドセラピー..95 摩擦..97 スプリンクリング...98 発熱治療...98 氣のエナジートリートメント..100 エネルギー・マッサージ..100 エネルギッシュな皮膚呼吸..102 グレート・ブレス・エクササイズ..103 呼吸法の再教育..105 備考...106

注釈

栄養という美しいメカニズムは自然が人に与えてくれたものだが、人は正しい呼吸法を忘れてしまっている。現代人のほとんどは、呼吸をするときに横隔膜が正しく機能していない。その結果、体内の治癒力を目覚めさせるためのエネルギーを体内に飽和させるのに十分な空気が得られないのだ。西氏の講義で概説されているエネルギッシュな呼吸のテクニックは、私たちが文字通り第二の呼吸を見つけ、目覚め、エネルギッシュで健康的な感覚を取り戻すのに役立つだろう。
西 勝三

子供時代の風

子供の頃、少なくとも一度は病気になったことがある人なら、私のことを理解してくれるだろう。もしあなたが子供の頃、いつも病気であったなら、なおさら私のことを理解できるだろう。病弱で病気がちな子供たちは皆、親の執拗な指導の下に置かれたことの表れであり、親はもちろん、私たちが病気にならないことを強く望んでいる。しかし、子供を病気から守ることは、子供を人生から完全に遠ざけることだと考えていることが多い。そのため、暑い日でも子供にあらゆる種類の防寒着を着せ、雨や風の中でも鼻が見えないようにする！通りの風は、どんな散歩も問題外であることを意味する。ちょっと雨が降れば、すぐに家に帰る！そして、子供が道でちょっと咳をしただけで--ああ、あの面倒見のいい両親は、私たちを1ヵ月間、蒸し風呂のような家に閉じ込めてしまったのだ！

そう、私は子供の頃、体が弱く病弱だった。医者が私に背を向けるほど病弱だった。もう助からないだろう、20歳まで生きられないだろうと思われていた。両親は私を愛し、私の病状を厳しく受け止めてくれた。もちろん、両親は私を救いたかった。私を助けたいと思い、あらゆる方法で私を包み込み、わずかな風からも守ってくれた。そうすることで救われると思ったのだ。彼らは、私を命から救うことで、私をゆっくりと殺して悪化させるだけだということを知らなかった。風、天候、雨、その他の "不都合"とともにある人生に心を開くことによってのみ、人は生き残り、回復することができるということを彼らは知らなかった。
医者からは拒否され、家族からは、私が好きではなく、正しいとは思えない生き方を強要された。そして私は救いの手段、癒しの手段を探し始めた。そして私は、彼らが私を隠そうとしたもの、庇護しようとしたもの、救おうとしたものの中にそれを見つけた。私は自然の中に、そして人生そのものの中にそれを見つけた。 12歳くらいの頃、一人で散歩に出かける機会があった。私のお気に入りのルートは海辺だった。ある日、私は海辺でいつものように包まって座っていた。微風が吹き始めた。あらゆる手段を使って私を救い、守ろうとしていたその風は、私には不快に思えなかった。それどころか、温かく、愛情深く、友好的で、私には友好的に思えた。私はこの印象を、発達しすぎた想像力のせいだと考えた。なぜなら、人間だけでなく自然にも魂があることを、そのときは知らなかったからだ。そして風にも魂がある。

風は生命力、エネルギーを運んでくる。私は本能的にそれを感じた。風が私の体に、肌に触れてほしかった。私の体は、わずかな風にも触れないように包まれ、密閉され、呼吸することもなく、したがって生きることもないように思えた！周囲の自然のエネルギーや活力から切り離され、たくさんの暖かい衣服に包まれ、世の中の癒しの影響に触れることもなく、私は病気と孤独だった！人々は、生命との接触が彼らを破壊することを恐れ、世間から身を隠し、子供たちを世間から隠す。しかし実際には、生命との接触、世界との接触、自然との接触は、正しく行えば、破壊するものではなく、癒すものなのだ！

そして海辺で、私は突然、この暖かく、気密性の高い服をすべて脱いで、体を風にさらしたくなった。風を肌の上を走らせ、私の病をすべて吹き飛ばすかのように吹き抜けてほしいとさえ思った！私はそうした：防寒着を脱ぎ、体を風にさらし、両手を広

げ、身を寄せ合い、手で隠し、風から身を隠すという長年の習慣を忘れた。風に向かって両手を広げると、風が私の病気を運び去り、特別な活力で私を満たしてくれるのを、全身の皮膚で、全細胞で感じた。そして私は、風から、空気から、生命を与える力から隠れていたために、多くのものを奪われていたことに気づいた。

その幼少期の経験から、私は空気や風の中にヒーリングパワーを探し求めるようになった。私は空気の動きが運ぶ生命力をどのように利用できるかを考え始め、この力が何であり、どのように癒すのかを理解しようとした。こうして私は、正しい呼吸の教えと習得にたどり着いた。呼吸をコントロールすることによって、私たちはエネルギーをコントロールすることができる。エネルギーをコントロールすることで、私たちは体内のさまざまなプロセスをコントロールし、健康、意識、思考、マインドをコントロールすることができる。自分の運命、人生、世界全体をコントロールする鍵を手に入れるのだ！正しい呼吸は最大の癒しのツールであり、人類の最も重要な発見である。この発見は、できるだけ多くの人々と共有されるべきである。

呼吸は生命のエネルギー

生命力は私たちの周りにある

生命が地球に生まれたのには理由がある。生命力は文字通り、この空気の中にある。人間や他の生き物が、自然そのものや周囲の世界の構造によって生命が一瞬たりとも支えられていない地球で生きていけるだろうか？もちろん、そんなことはない！生命が地球で誕生したのは、地球が私たちに優しい世界だったからにほかならない。私たちを取り巻く世界、自然そのものが、刻々とこう言っているように思える：「生きろ！幸せになれ！健康で幸せであれ！"自然そのものが、私たちを取り巻く世界が満たされている生命エネルギーを私たちに吹き込もうと、いつでも準備しているのだ。そう、そう、私たちの世界は生命エネルギー で溢れている。それはどこにでもあり、私たちの周りにあり、私たちの外にも内にもある。

空を見て、太陽を見て、星を見て。それらは生命エネルギーを放っている。大地、草、木を見てください。生命力が放射されている。海を見てください。ここに最も強力な力の源がある。人間がこの荘厳で強力な要素に無作法に侵入することなく、偉大な敬意と尊敬の念を持ってこの要素と交流するのであれば、この源はその力を惜しみなく人間と分かち合う用意ができている。そよ風を肌で感じ、周りの空気の暖かさや冷たさを感じ、世界の美しさに目を開けば、私たちの惑星が持つ偉大な生命エネルギー に触れることができる。

子供時代の風が、私の生命力の源を明らかにしてくれた。私は病気で力がなく、健康であるために、生きるために、どこからその力を得ることができるのかわからなかった。風は、私を取り囲む世界--そのすべての姿--が、無限の生命力の巨大な源であることを感じさせてくれた。そして、この力に自分自身を開き、この力と私を隔てる障壁や隔たりを取り除き、この力とつながり、この力で満たされることを許さないようにすればいいのだ。

そう、そのとき私は、自分自身の中にも、そして明らかに他の人々の中にも、健康をもたらす力から私を隔てている障壁や障害があることを痛感した。生命エネルギーがこれほど周囲に溢れているのに、なぜほとんどの人がそのエネルギーに欠けているのだろう？なぜ人は病気になり、苦しみの中で一生を過ごし、次第に弱って死んでいくのか？そう、私たちは死を免れない。しかし、人間には本来、まったく異なる人生が運命づけられている。真に美しい人生とは、病気や衰弱の中で過ぎていく人生ではなく、活力に満ちた人生であり、人間が健康で、強く、幸せで、喜びに満ち、体現すべきことを完全に体現し、なすべきことをなすことができる人生である。そのような美しい人生の後には、美しい死が待っている--そう、死は美しくあり得るのだ。

美しい死とは、病気や苦しみの中で苦しみながら逝くことではなく、より美しく、より高次の世界へと移行することであり、人生が完全に使い果たされ、完全に生き尽くされ、成し遂げられるべきことがすべて果たされ、獲得されるべきことがすべて獲得されたことに由来する。自分の人生を悟り、精一杯生きた者は、苦悩も苦しみもなく、安らかに去っていく。

周囲が活力とエネルギーに満ちあふれているときに、その人が弱ったり病気になったりするのは、その人の内側にある障壁や障害が原因なのだ。このような内なる障害があるからこそ、人は至るところに溢れ出る生命力から遠ざかったままなのだ。

当時、子供だった私は、これらの障壁が何なのかまだ理解していなかったが、障壁が病気を作り出していることを痛感していた。だから13歳のとき、私は本当の発見に近づいていた--少なくとも私にはそう思えた。そのため、当時はまだ短かったが、すでに苦しみに満ちた人生の中で、おそらく初めて、幸福感に似た感覚を味わった。もう少しすれば、治癒の鍵、健康の鍵、ひいては生きる可能性が見つかると確信したのだ。すべての人と同じように生きること、それが私には幸せの限界に思えた！医者の診断では、私は20代になる前に死ぬことになっていた。生きていることに感謝せず、生きているだけで幸せだと思わないわけがない。

子供の頃、私は間違っていなかった。私の周りには、なぜか自分には手の届かない生命力が存在していると感じ、私は救済への第一歩を踏み出した。私は古代人の知恵に目を向け、その知恵の現存する数少ない情報源を探し求め、そして私が発見したことが、実は何千年も前になされていたことを知った！世界は生命力で満たされていることを、人々は昔から知っていたのだ。しかし、私の発見がまったく発見でなかったとしても、私はまったく動揺しなかった。それでも私にとっては発見だった！そして、さらに幸せな気分になった。

結局のところ、私の感情、感覚、世界の本質に関する漠然とした推測が正しいことが判明したのだ。私は喜び、大喜びした。結局のところ、私は古代の最も賢明な人々と同じ発見をしたのだ。私はすべてを正しく理解し、感じた。これは私の作り話でもなければ、病気で孤独な子供の空想でもない！

私は入手可能なあらゆる情報源から、世界の本質についてますます多くのことを学んだ。私は、生命力が全世界に流出しているだけでなく、全世界が実は生命力でできていることを知った。そう、すべての物や事物、すべての生き物、動物や植物、あなたや私......この世のすべて、すべてがこの力でできているのだ。目で見えないもの、五感で感じられないもの、手で触れられないもの--思考、感情、欲望、衝動......一度に想像するのは容易ではないが--もそうなのだ。

各国の古代人は、この生命力を「気」、「気」、「プラーナ」と呼び分けていた。この生命力-気、気、プラーナ-こそが、私たちの世界を作っているものなのだ。
結局のところ、私たちの世界は本当にどうやって生まれたのだろうか？本当のところは誰にもわからない。しかし間違いなく言えるのは、この世界には始まりがあり、かつて創造されたということだ。そして、それが創造される前、生命力--氣、気、プラ ーナ--は、まるで眠っているかのように、動かない状態にあった。それはほとんど知覚できないほど透明で、凪の中の海水のようだった。それは穏やかで、いかなる形も作り出さなかった。

私たちの世界が誕生するためには、生命力が動き出す必要があった。いったん動き出すと、生命力は変化し始め、不動で透明な状態から創造性へと移行する。私たちの世界は、さまざまな形の組み合わせである。生命力が集中すれば、人体のような濃密で目に見える形が生まれる。生命力があまり集中しておらず、拡散している場合は、思考、感情、衝動など、より微細なものが作られる素材となる。生命を与えるエネルギーであるプラーナ、気、あるいは氣に支配されていなければ、私たちは簡単な行動ひとつとることができない。瀕死の人が動くことさえできないのはそのためだ。心臓の筋肉を収縮させるのも、動脈に血液を送り込むのも氣のエネルギーであり、食べ物の消化を助けるのも氣のエネルギーである。氣のエネルギー、つまりプラーナは、私たちが何かを考えたり、感じたり、望んだりするときにも働く。
すべてのもの、身の回りのもの、あなたがそれを何と呼ぼうとも、生命力の産物であり、唯一の源であり、（さまざまな形をとることは可能だが）唯一の物質である。

生命力は私たちの本質

私たちは生命力から創られている。なぜ人は自分の本質を裏切ることができたのだろうか。なぜ生命力は人を遠ざけ、病気に取って代わられたのだろうか。生命力から自分を切り離すために、私たちが自分の内側に置いている障壁や障害について考えてみてください。これは非常に重要な問題であり、私たちはこの問題に何度も立ち戻ることになる。

私たちの世界は、単に生命力が生み出したものではなく、その生命力の動きなのだ。生命力の動き、世界のエネルギーの動き......。エゴは空気の動きのようなものではないか？その通りだ。エゴは風のようなもので、大地を覆う空気の塊の動きであり、呼吸のようなもので、体外から体内へ、そしてまた戻ってくる空気の動きではないでしょうか？そうだ！もっと言うと、実質的に同じことなんだ！空気と網の動きはエネルギーの動きであり、生命力の動きなのだ。

体内の空気を出し入れする動き、それが人間の呼吸。世界におけるエネルギーの動きは、世界の呼吸である。これは自然の呼吸であり、宇宙の呼吸である。

私たちの世界は、呼吸することができる巨大な生命体である。この呼吸、エネルギーの動き、生命力が生命を誕生させる。人は、すべての生き物と同じように、大きな生命体である私たちの世界の小さな姿である。生命体は呼吸をするとき、つまり生命力の運動が起こるときにのみ存在し、私たちは呼吸をするときにのみ生きるのである。しかし、どうやって呼吸するのだろう？呼吸にはさまざまな方法がある。病気や苦しみを伴う悲惨な存在になるには、酸素やエネルギーに満ちていない汚れた空気を少量、肺に送り込むだけで十分なのだ。そう、少なくともそれくらい呼吸すれば死ぬことはない。弱い生命維持にはそれで十分なのだ。充実した健康で幸せな人生を送るには、そうではない。

この世界では、空気の動きとエネルギーの動きは切っても切れない関係にある。しかし人間は文明化の過程で、生命力から自分を切り離し、その本質を歪めてしまった。そのため、ほとんどの人は、まったく不十分な量の空気を肺に送り込むだけの呼吸を

し、生命力が空気とともに体内に入るのを許さず、この生命力が体内を自由に循環し、すべての細胞に届くのを許していない。だから、人々は病気と苦しみの中で生き、早死にするのだ。

さて、生命力が体内で自由に浮遊するのを妨げる障壁について話を戻そう。

生きることを妨げるもの、呼吸を妨げるもの
つまり、私たちを取り巻く世界は生きていて、呼吸をしている。

世界の呼吸はエネルギーの動きである。健康で強くありたいと願うなら、人生に喜びをもたらしたいなら、呼吸を単なる空気の無駄な吸入からエネルギーの動きに変えなければならない。呼吸をエネルギッシュなものにしなければならないのだ。多くの人が呼吸をエネルギッシュなものにできないのはなぜだろう？私たちの中にある生命力を解放し、エネルギーと健康をもたらす動きを可能にすることを妨げるものは何なのだろうか？生命力、氣、気、プラーナは、健康的で調和のとれた癒しのエネルギーである。しかしそれとは別に、不健康で有害なエネルギ ーも存在する。それはどこから来るのでしょうか？世界の本質からではありません。この有害なエネルギーは、人間自身が自分自身の内側に作り出したもので、癒しの生命エネルギーを置き換え、その代わりとなり、世界にこぼれた生命力とつながることを許さない障壁そのものを作り出しているのです。

自分の問題、考え、感情、病気、不幸、恐れ、悲しみ、喜び、希望、期待から、少なくともしばらくの間だけでも心を離してみるのだ。外の観察者の目で、初めてこの世界に来て初めてこの世界を見た旅行者の目で、自分自身と自分を取り巻く世界を見てください。そして、旅行者の目で自分の身体を見てください。この世界を旅する便宜のために与えられたものであり、あなたの本質であるパシャパシャは、このスーツを試着し、そしてまた脱ぎ捨てるだけなのだ......と想像してみるのだ。

もし私たちが放浪者のような目で、周りのものすべて、そして自分自身を見つめることができたなら--おそらく、今まで気づかなかった世界の偉大さと美しさに驚嘆することだろう。そして、この世界の深くモッシュで荘厳な静けさを感じるだろう。自然の深く賢明な静けさを感じるだろう。

たとえ海に大きな嵐が吹き荒れたとしても、その深みから来る大きな平和を感じることができる。そう、海は荒れ狂うが、同時にその深みでは穏やかであり、動揺していない。海が荒れているというのは間違いだ。海は暴れ、荒れ狂うが、怒らず、騒がず、変わらず雄大で、力強く、穏やかである。嵐の中でも、海は攻撃性を示さない。怒り、攻撃性、興奮は人間だけに内在するものだ。

風は吠え、木の枝に音を立て、木の枝を折ることさえある。風は怒らない！

もしあなたが、自分の周りの世界のこの荘厳な平和を体験することができたら、世界が落ち着いていると感じたら、それは動かないということではない！- 自分の内面を、冷静な観察者のまなざしで見つめてみよう。

ああ、恐ろしい！そこに見えるのは正反対のものだ。そこに、あなたの内側に、平穏はない。不安、恐れ、心配、不安、怒り、苛立ち......。でもこれは、あなたの中でエネルギーが動いているということでしょうか？まったく違う！しかし、エネルギー の流れを感じようとすれば、奇妙な石化を感じるだけだ。
それが人間の状態と自然の状態の大きな違いだ。自然界ではすべてが動いている。人間には動きはないが、休息がない。

これは人間が自分自身に対して行ったことだ。こうして人間は、自分の本来の性質を歪め、それとはまったく正反対のものに置き換えてしまったのだ。人間は、自分を取り囲む世界と一体である自分の本質から自分を切り離しただけでなく、自分自身をそれと対立させてしまったのだ。自然における動きと休息、人間における停滞と落ち着きのなさ！そう、人間は本質的に自然とは正反対の存在になってしまったのだ！

不安とエネルギーの停滞。停滞と落ち着きのなさ...。これらは、私が子供の頃に感じた障壁だ。私を取り巻く生命力とのつながりを妨げる障壁、癒しを妨げる障壁。心配、不安、落胆......それが当時私が生きていた状態だった。これは私の家族も同じ状態だった。当然、彼らや医師の意見によれば、私は末期の病気だったからだ。もちろん、私の家族に喜びや平穏があるはずがない。親族は悲しみを経験し、その悲しみは私であった。アンニュイで落胆に満ちた雰囲気が、私の病気をより深刻なものにしているだけだということを、当時の私は知らなかった。私は病気であり、それゆえに不安と落胆にさいなまれていた。そして不安と落胆は新たな病気を生み、古い病気を悪化させるだけだった。悪循環に陥り、当時の私には出口がなかった。

文字通りにも比喩的にも、私は世界から閉ざされていた。私の身体は千の衣に包まれ、世界の風や空気の流れ、エネルギーの動きを感じることができなかった。私の魂は、不安と落胆に包まれ、世界とその生命力から隠されていた。

四方を覆われ、もちろん呼吸もままならない。

どうすれば自分の本質を取り戻せるのか、どうすれば自分を変えられるのか、どうすれば自分の中に生命力を取り込めるのか、どうすれば世界に自分を開き、自分の魂から不安を追い出せるのか、どうすればそこに平和を見いだせるのか--自然の平和、自分を取り巻く世界の平和--。あらゆる手段を使って自分自身を癒すと固く決心したとき、これらの疑問が私の人生のメインとなった。私はその答えをあらゆるところに探し求め、すぐに見つけた。私は、生命力が呼吸と密接に結びついていることを発見した。つまり、正しい呼吸法を学べば、生命力を使いこなすことができる。呼吸は最高のヒーラーのひとつになりうるのだ。私たちの中に障壁があり、エネルギーが停滞していると、生命力が私たちの中に入るのを妨げ、病気が発生する。癒しには2 つの道がある。第一の方法は、私たちの中にある有害なエネルギーによって作られた障壁に直接働きかけることです。もうひとつは、正しい呼吸法を身につけることで、障壁や有害なエネルギーは自ずとなくなっていく。

この2つの道のどちらが自分にとってベストかは、各人が自分で選ぶことだ。しかし、第一の道は少数者の道であり、非常に困難で複雑である。第二の道は誰もが利用できる。

考えてみてほしい。あなたの魂から不安をなくすことは簡単だろうか？そうすれば、おそらく正しい呼吸を始めることができるだろう。でも、どうやって？意志の力で不安をなくすことはできないし、心配するなと自分に命令することもできない。それはうまくいかない。しかし、呼吸を整え、調整することはできる。そうすれば、体内の生命力の流れが調整される。そうすれば、不安や他の種類の有害なエネルギーはひとりでに消えていく。
そう、不安だけでなく、他の種類の有害なエネルギーも私たちに病気を作り出す。怒り、恐れ、悲しみ、不安、落胆、過剰な喜びの仮面に隠れた過度の神経興奮などである。喜びも有害なエネルギーを生み出すのか？喜びは最も明るい感情ではないだろうか。本当の喜びはそうだが、明るく純粋な感情だ。平和が浸透しているからこそ、明るく純粋なのだ。

しかし、別の喜びもある。というより、喜びの衣をまとってはいるが、その純粋さや平安を持ち合わせていない喜びである。行き過ぎた喜びによる神経過敏な興奮もまた、一種の有害なエネルギーであり、本当の喜びとはかけ離れているため、通常、過剰な喜び、あるいは不自然な喜びと呼ばれている。やがて、軽やかな真の喜びと過度の興奮を見分けることができるようになり、軽やかな喜びのときと過度の喜びのときとで、呼吸がどれほど違うかを感じるようになる。

それぞれの有害な感情は、私たちの活力に具体的にどのような影響を及ぼすのだろうか？
怒りは生体のあらゆる生命力を興奮させ、攪拌し、上昇させ、そして吐き出させるようだ。上へ上へと向かう生命力を奪われ、代わりに怒りの有害なエネルギーを受けると、肝臓は苦しくなる。

一方、恐怖は生命力を下降させる。エネルギーが下降するにつれて、身体は荒廃し、エネルギーが下降する過程で有害なエネルギーが発生し、腎臓を傷つける。
悲しみや嘆きは、生命力の散逸と急速な浪費につながる。その結果、肺はエネルギー的に空っぽになる。肺と気道の病気が始まる。意志も抑制される。

不安は身体を完全に荒廃させ、生命力を完全に奪う。これは多くの器官を無防備な状態にし、最も重要なのは、すべての器官と組織に栄養を供給する血液である。活力を奪われた血液は、器官全体を荒廃させ、無力にする。

落胆は生命力の動きを阻害する。停滞は胃と脾臓の領域に形成され、これらの臓器は病気になる。
不自然な喜びは心臓部の生命力の動きを鈍らせる。その結果、心臓は正常に働かず、心は集中できず、神経は過度に緩む。

古代中国の書物には、"怒りは肝を傷つけ"、"過度の喜びは心を傷つけ"、"落胆と沈思は脾を傷つけ"、"恐怖は腎を傷つけ "と、あからさまに書かれている。

こうした有害なエネルギーの破壊的影響は大きい。そのようなエネルギーに翻弄されると、調和のとれた穏やかな世界から自分を切り離し、その一部であることをやめ、生命力が体内を自由に循環することを許さない。呼吸がおかしくなり、気分が悪くなり、病気になり、人生や自分自身に満足できなくなる。エネルギー呼吸を学ぶことで、私たちは失われた調和を取り戻し、活力を取り戻し、病気に対処することができる。
だからこそ、呼吸は私の健康システムにおいて重要な位置を占めているのだ。

適切でエネルギッシュな呼吸は、私たちの中にあるヒーリングパワーを開き、世界の生命力の動きを助けます。自分の中にあるヒーリング・パワーを発見することで、医師や薬物といった外から癒しを求めようとしなくても、自分自身で元気になり、癒すことができるようになるのです。癒しに必要なものは、すべて自分の中にあるのです。

癒しの力はどこかに求めるものではなく、誰かに求めるものでもなく、自分自身の中にしかないことを理解することがとても重要だ。自分自身の中にある治癒力を発見することによってのみ、私たちは回復することができる。結局のところ、外からもたらされるものはすべて治療にはならない。現代医学は、外からの手段によって人を治療しようとする。したがって、現代医学は病気の科学であって、健康の科学ではない。医師は病気とその治療法については何でも知っているが、最も重要なこと、すなわち健康がどのようにしてもたらされるかを知らない。健康がもたらされる方法はただ一つ、世界の生命力である。病気をなくすことは、人を健康にすることではない。生命力が循環していなかったり、循環が悪かったりする場合、もちろん薬によって病気の外的徴候を取り除くことは可能だが、生命力の動きを調整しない限り、健康を取り戻すことは不可能である。

咳止めを飲ませると咳が止まる。これは気道や肺の生命力が正常に循環し始めたことを意味するのだろうか？もちろんそうではない。そこは以前と同じように動きが悪く、エネルギーが停滞しているため、まったく動かないことがほとんどだ。しかし病人は咳をしなくなり、自分は健康だと思っている。しかし実際には、病気は単に深く広くなり、体のより多くの部分を占め始め、他の臓器の痛みや炎症として現れるかもしれない。医学は、健康であることの意味や、人を健康にする方法について考えることなく、いかにして病気に打ち勝つかを考えるのである。

私は幸運だった。私は非常に早い時期から世界の生命力の動きを感じ、その動きを身体の中でどのように確立するかを考え始めた。しかし、すべての人がこの動きや力を感じられるわけではない。そこで、意識的な努力とエクササイズが助けになる。

ウインド・エクササイズ

風の強い日に外に出る機会を見つけてください。暖かい夏に始めるのがベスト。

スタートポジション：顔と頭（できれば体の大部分）を開く。
風に耳を傾ける。どこか遠くに穏やかな風の源があることを想像しなさい - ある高次の存在、たぶん神か天使が、あなたに風を送っている。これはとても親切な存在で、あなたの善と健康だけを願い、あなたに癒しの風を送っ ていると想像する。風があなたの顔に触れるのを感じる。心地よい感触だ。恐怖を手放すのだ--風の中にしばしば現れる、病気になることへの恐怖を。風が良いものだと心から信じれば、風はあなたに健康だけをもたらしてくれる。

では、できるだけ風に向かって体を開いてください。肌に触れた風が、まるで肌を突き抜けて体内に入ってくるような感覚を味わってください。風があなたを吹き抜けていく、それを感じてください！風はすべての病気や悩みを吹き飛ばしてくれる。身体は軽くなり、透明になり、生まれ変わる。今経験したことをすべて思い出してください。

風のない閉め切った部屋に入って、想像の中で今経験した状態を再現してみよう。良い風が吹き抜け、あらゆる病気を吹き飛ばしてくれることをもう一度想像してください。それがエネルギーの流れという形であなたの体の中をどのように動くか、あなたの中のエネルギーがどのように動き出し、すべての悪いもの、有害なもの、不必要なものを取り除き、強さと健康をもたらすかを感じてください。

風が体を吹き抜ける感覚を覚えたら、家にいなくても毎日このエクササイズを行うことができる。風のエネルギー、その生命力があなたの力にもなる。平和が訪れ、虚栄心が消え去り、内面から清潔で透明になっていくのを感じるだろう。

酸素は奇跡の元素

間違ったエネルギーの動き、つまり間違った呼吸が多くの病気を引き起こすことはすでに述べたとおりだが、これらは一見呼吸とは直接関係のない臓器の病気である。腎臓、肝臓、胃、脾臓と何の関係があるのでしょうか？心臓や肺の病気が不適切な呼吸によって引き起こされることは、まだ理解できる。しかし他の臓器は？

あなたの疑問は理解できる。エネルギー、プラーナ、氣、あるいは生命力についての私の言葉も、人によっては疑念を抱かせるかもしれない。氣の動きに関する理論は、生物の生理学的構造に関する科学からは非常にかけ離れているように思われる。氣が存在する本当の証拠はどこにあるのでしょうか？私が「氣」や「プラーナ」を実在するものとして話しているのは、単純で理解しやすい健康法から逸脱し、神秘主義者や哲学者になっていると思われるかもしれない。
いや、私は神秘主義者でも哲学者でもない。私は実践者だ。私の健康法は哲学的なものではなく、実践的なものだ。そして今、この生命力、氣のエネルギー、プラーナが実在し、物質的であることを証明しよう。気」という言葉はエネルギーだけを意味するのではない。空気のような単純な概念も意味する。空気とエネルギーは同じ言葉で表される！これは、エネルギーと空気が同一であることだけを意味している。

私たちが空気を吸うとき、同時に生命力も吸っている。しかし、空気と生命力が別々に存在しているからではない。生命力は空気そのものに埋め込まれている。しかし、空気の中に眠っている生命力が活性化し、私たちの生体の中で働き始めるためには、それを正しく吸い込む必要がある。そうでなければ、酸素が完全に飽和しないように、生命力も完全に飽和しない。酸素は生命力の最も強力な運び手である。酸素が私たちの生体に必要なのは、酸素がエネルギーや生命力を運ぶからにほかならない。私たちの身体に必要なエネルギーの90％以上を酸素から得ているのだ！酸素は、エネルギー、気、生命力、プラーナで最も飽和している空気の一部です。

酸素は本当に奇跡的な元素である。酸素は、必要な量を減らさずに普通に摂取すれば、頭痛、神経障害、過労、ひどい疲労、消化不良、筋肉痛、視力や聴力の低下、その他多くの病気に対する最良の治療法である。

問題は、現代人が十分な酸素を摂取できていないことだ。理由1：都市部の空気の温暖化、多くの人が長い時間を過ごさなければならない蒸し暑い部屋。理由2：適切な呼吸ができない - 呼吸の習慣は、肺が動作し、全力を尽くしていないときに、空気の過小評価ボリュームを取得し、その結果、体内の酸素が不足し、さらに、酸素のこの少量が壊れていない）私はすべての組織のすべての細胞に。エネルギーの停滞と病気が形成されます。

体内の酸素不足はあらゆる病気の原因となる。酸素が不足すると、老化が早まる。一日中屋外で過ごした後と、一日中こもった部屋で過ごした後、鏡に映った自分の姿を比べてみてください。新鮮な空気はシワを伸ばし、肌を若々しくハリのあるものにしている。蒸し暑い部屋で一日過ごした後は、疲れて見えるだけでなく、老けて見える！そう、私たちは暑さと酸素の豊富な空気の不足によって老化するのだ。
体内の酸素が少ないと、体内の二酸化炭素の量が酸素の量を上回り始める。二酸化炭素と酸素の自然なバランスが崩れ、そこから二酸化炭素による本当の中毒が始まる。さらに、酸素が不足すると、体内の化学プロセスが乱れ、シュウ酸などの毒物や有害物質が生成され始める。これが多くの病気の原因であり、組織、血管、細胞に沈着する。

酸素は血液の循環を良くし、栄養素の吸収を助ける。血液中の老廃物や有害物質を浄化する。酸素は、感染に対する自然な防御力を身体に与える。酸素が豊富な血液では、有害な微生物は増殖できないため、血液を酸素で満たすことで、有害な微生物の数を安全なレベルに保つことができる。

疲れを感じたり、頻繁に風邪を引いたり、持病に悩まされたり、人生を楽しむことを忘れていませんか？それは、体のエネルギ ーが少なすぎることを意味する。つまり、正しい呼吸法を知らず、酸素を補給する方法を知らないということだ。だから、その方法を学ぶ時なのだ。その前に、呼吸の間に体内で何が起こっているのかを見てみよう。

私たちの呼吸

私たちの身体の驚くべき構造に驚嘆することに慣れていないのは残念なことだ。私は今まで一度も驚嘆したことがない。そして、その神秘を理解すればするほど、私の心は喜びで溢れる。この最も繊細で、最も複雑で、最も知的なシステムを誰が作ったのだろう？間違いなく、ここには全能の神の手が感じられる。私たちは、その完璧さと知性のメカニズムにおいて、壮大なものを与えられている。私たちはただ、それを有能かつ合理的に使うことだけを学べばよいのであって、無知や不手際によってそれを台無しにしたり、破壊したりしてはならない。私たちの有機体は奇跡中の奇跡である。私たちにそれを与えた神は、人間が普通に健康に生きるために必要なすべてのことを考慮してくださった！私たちの人生が美しく充実し、健康で幸せであるために必要なものはすべて揃っている。そして、もし私たちがそうなれなかったとしても、私たち自身を責める人は誰もいない。
自分の身体の奇跡を発見し、それを賞賛し、驚きと畏敬の念をもってその完璧さと調和を見つめる。そして、自分という奇跡を称賛することが、すでに癒しへの第一歩となるのだ。

呼吸器系がいかに美しく、いかに正確に、いかに綿密に組織化されているかを見てほしい。一見すると、すべてがとてもシンプルだ。2つの肺と2つの気道。余分なものは何もなく、健康な呼吸に必要なものはすべて備わっている！そして肺組織そのものが、自然が生み出したユニークなものなのだ。身体の他のどの組織とも違う。肺組織は呼吸のための完璧な装置なのだ。

肺の組織は多孔質で柔らかく、弾力性がある。肺は空気で満たされた膨大な数の小さな気嚢で構成されている。肺の上部は首の付け根まで達し、下部は横隔膜（腹腔と胸部を隔てる筋肉の隔壁）に面している。肺は胸膜という殻で覆われており、その内部には潤滑油の役割を果たす特殊な液体が入っていて、呼吸中の肺の摩擦や摩耗を防いでいる。胸膜は片側が肺に、もう片側が胸郭に付着している。そのため、胸が膨らむと肺が伸び、縮むと肺が縮む。

空気は気道を通って肺に入る。気道とは、鼻腔、喉と喉頭、気管、気管支のことである。これらは肺を構成する何百万もの気泡に空気を運ぶ。

空気単体では、もちろん肺に直接吸い込まれることはない。空気を取り込むためには、肺が膨張しなければならない。肺が膨張することで、それ自体が真空の自由空間を形成し、そこに物理学の法則に従って外気が流れ込む。肺が膨らむためには、胸が膨らむ必要がある。しかし、それだけでは十分ではない。胸郭を広げるだけでなく、肺を適切にストレッチし、肺に最大限の空気を送り込むためには、横隔膜を動かしてストレッチする必要がある。

横隔膜は呼吸器系の一部ではないが、呼吸プロセスにおいて最も重要な役割を担っている。横隔膜は腹腔と胸腔を仕切る筋肉である。他の筋肉と同様、収縮と伸張の能力がある。横隔膜が拡張、伸張することで胸部が動き、肺が伸張し、空気が肺に入り始め、鼻、喉、喉頭を通り、気管支に入り、そこから気管支を通って肺に入る。そして横隔膜が収縮し、胸郭と肺も小さくなり、空気が外側に押し出される。こうして呼吸が行われ、吸気と呼気が行われる。

何がそんなに難しく見えるのだろうか？なぜなら、呼吸のプロセスは
それをコントロールしたり、何かを変えたりする必要があるのだろうか？そこがポイントなんだ。美しい呼吸のメカニズムは、もともと人間に備わっているものなんだけど、人間はその性質を歪めて、正しい呼吸を学んでしまった。ほとんどの現代人は、間違った呼吸をすると横隔膜が働かないか、あるいはまったく働かない。その結果、胸郭が正しく伸びず、肺に入るべき空気の 5分の1も入らない！この空気は、身体に活力を与え、体内の治癒力を目覚めさせるのに十分ではない。平均的な健康な人の場合、肺の容積は1分間に4リットルの酸素を送り込むのに十分だが、実際には1分間に約1/4リットルしか送り込まれていない。私たちは毎分なんと多くの生命力、そして健康を奪っていることだろう！

呼吸をするとき、すべての肺が完全に空気で満たされることが非常に重要だ。しかし、間違った呼吸をすると、そうはならない。肺は小さな下の方までしか満たされず、空気は上の方まで届きません。何が起こるのか？酸素が届かず、肺の上部は生命力を受け取らない。エネルギーの停滞がそこに形成される。そしてエネルギーの動きがないところでは、すぐに病気が始まる。私たちの世界はこのように構成されている。エネルギーが流れてこそ、その中での生命が可能になるのだ。エネルギーが流れて初めて生命と健康が可能になるのだ。あらゆる種類の病原微生物は、エネルギーが流れない場所、つまり停滞が形成される場所に住み着く。こうして肺の炎症や結核が起こるのである。そして最も重要なことは、十分な酸素、つまりエネルギーが得られないと、肺はそれを適切な量、身体の他のすべての臓器や組織に届けることができないということだ。結局のところ、呼吸の際、酸素は肺にとどまることはなく、全身に行き渡り、体内の生命力の流れを供給する。これは血液の助けを借りて行われる。

酸素は肺で濃縮される。肺には肺毛細血管が張り巡らされている。肺毛細血管は何百万本もの細い血管で、その壁を通して酸素が血液に入る。肺毛細血管はこの純粋な酸素を含んだ血液を心臓に運ぶ。この血液は心臓の左側を通り、動脈に入る。動脈は、このような純粋な血液を心臓から全身の臓器、システム、組織に運ぶ血管である。動脈から血液は再び細い血管-毛細血管-に入り、全身の臓器や組織に行き渡る。毛細血管が正常に機能し、正常な状態であることが非常に重要である。そうであれば、酸素を豊富に含んだ血液を全身の細胞に運び、酸素を与え、腐敗産物や二酸化炭素から血液を浄化することができる。酸素とともに、血液は組織と生命力を運び、組織を活性化し、洗浄し、呼吸させる。酸素を与え、二酸化炭素の代わりに吸収した血液は、体の組織から他の血管、つまり静脈に落ちる。静脈は、二酸化炭素で飽和した「汚れた」血液を心臓に戻す。心臓の右側を通過した血液は再び肺に入り、そこで洗浄され、酸素と生命力で飽和し、再び生命を与える酸素とエネルギーを全身の組織に運ぶ。

そう、本格的な呼吸とは、呼吸器や肺だけでなく、全身、全身の細胞を通して呼吸することなのだ。酸素とともに生命力が体のどこかに届かなければ、そこでエネルギーの停滞が起こり、病気が始まる。呼吸が正しくないと、肺は酸素と生命力を全身の細胞に運ぶ役目を果たせない。

では、正しい呼吸と間違った呼吸の意味を見てみよう。

正しい呼吸の意味

適切な呼吸とは、肺が完全に空気で満たされ、身体が必要とする最大限の酸素を受け取り、この酸素がすべての組織に、細胞の隅々まで完全に同化されるような呼吸をすることである。
これが赤ちゃんの呼吸だ。この呼吸は、自然が私たちのために計画したものだ。そして自我は自然なものだ！しかし、年齢を重ねたほとんどの人は、正しい呼吸の仕方をすっかり忘れ、呼吸の仕方をまったく知らない。現代の都市におけるあまりに窮屈で息苦しい住居、職場における窮屈な状況が、人間が自然な呼吸を忘れてしまったという事実につながっている。完全で自由な呼吸ができないのだ。過度の興奮、興奮、絶え間ない情熱の爆発が私たちの気管を塞ぎ、呼吸することを許さない。人々はあまりに不注意に、あまりに表面的で不完全に、あまりに自由でない呼吸をしている。その呼吸は、生命を維持するのにかろうじて十分であるが、健康で幸せで自由であるには十分ではない。呼吸を意識的にコントロールすることだけが、病気のない長寿を保証してくれるのだ。
呼吸がうまくいかない、呼吸が不十分であるというのは、まず肺がフルに働いていないことで、1分間に取り込める酸素の量が 16倍も少ない！

呼吸をおかしくする2つ目の原因は、過度の呼吸数である。1分間に何回呼吸しているか数えてみてください。適切な呼吸であれば、1分間に8～12回で済むはずだ。しかし、ほとんどの人（注：健康な人、肉体的にかなり強い人、訓練された人）は、1分間に13～18回呼吸している！- 1分間に13～18回呼吸しています。多いですね！病人といえば？例えば肺の炎症では、呼吸数は1分間に6～70回に達する。
呼吸の回数が多すぎることは、肺の機能が不適切であることの結果である。不適切な呼吸によって、肺に入る空気は少なすぎる。人は呼吸の回数を増やすことで、適切な量の空気を得ようとする。しかし、これは呼吸器系を消耗させるだけで、身体は依然として適切な量の空気を得ることができない。その上、古代の哲学によれば、人は一生のうちに一定の呼吸回数しか与えられない。そのため、急いで呼吸をする者は、与えられた呼吸のストックをあっという間に使い果たしてしまい、早死にする。落ち着いてゆっくり呼吸する人は、呼吸を節約して長生きする。

呼吸をおかしくする第三の原因は、横隔膜と胸郭の不適切な機能である。
いつもと同じように呼吸をし、手のひらを体のいろいろな部分に当てて、呼吸をしたときに体のどの部分が最も顕著に動くかをチェックする。胸は強く、顕著に上がっていますか？肩は上がりますか？それとも腹部が出たり入ったりしますか？

もしあなたが強い胸を持っていて、体の他の部分はほとんど動いていないとしたら、自分自身に耳を傾けてみてください。意識的に、自分の意志で、胸を張って呼吸をする習慣があるか？
適切な呼吸をすれば、胸は力を加えなくても勝手に上がる。しかも、強く、鋭く上がるのではなく、滑らかに、ほとんど目立たないように上がる。これは横隔膜の動きのおかげである。よく発達した横隔膜が動くと、呼吸の際、胸部よりも腹部が顕著に上

18

下する！- そして胸郭を動かすのは横隔膜である。つまり、正しい呼吸における胸郭の動きは二次的なものであり、第一の動きは横隔膜の動きなのである。横隔膜の本格的な動きこそが、本格的な呼吸に第一に必要なものなのである。

意志の力で胸を膨らませ、肩を上げようと思えばいくらでも上げられるが、肺の中の空気が増えることは感じられない。それどころか、空気が不足しているとさえ感じるだろう！そして胸と肺は無為に働き、より多くの空気を掬い上げようとするが、それができない。横隔膜の動きの影響下でのみ、肺は自然に伸び、自分の努力なしにできるだけ多くの空気を吸い込むことができる。呼吸をおかしくする4つ目の原因は、鼻である。鼻はポンプのように働き、外から空気を吸い込み、その過程で大きな音を立てる。正しい呼吸は静かである。正しい呼吸では、空気は勝手に気道を通って肺に吸い込まれ、鼻で吸い込む必要はない。私たちの呼吸は、そのプロセス自体が意識によってほとんどコントロールされないように組織化されている。通常、人は呼吸するように呼吸し、胸や横隔膜が動いているかどうかなど考えない。意識的な努力の助けを借りても、呼吸を止めることはできない。もし呼吸をしないと決めれば、脳はその決定には従わず、呼吸をするように身体に信号を送るので、自分の意思に反してでも呼吸をすることになる。

しかし、正しい呼吸を身につけるためには、呼吸のプロセスを心のコントロール下に置かなければならない。呼吸をコントロー ルできるようになれば、身体の生命力をコントロールできるようになり、身体の健康をコントロールできるようになる。心の状態をコントロールすることで、気分、感情、欲望、思考、感情をコントロールすることができる。身体は私たちに従順になる。もはや薬や医療処置で体を手なずける必要はない。身体は私たち、私たちの生命力、私たちの思考に従順になる。呼吸をコントロールすることで、私たちはとてつもない力を得ることができる。

しかし、それは可能なのだろうか？呼吸を完全にコントロールできる人はごく稀だ。例えば、インドのヨギの中には、人間の本性ではできないと思われること、つまり自分の意志で呼吸を止めることさえできる人がいる。一方、私たちが呼吸のコントロー ルをマスターする必要があるのは、それが健康をマスターするのに役立つ限りにおいてだけである。これは誰にとっても可能であるだけでなく、必要なことなのだ。

呼吸と健康の法則

呼吸はいかに健康を促進するか：
疫病が流行っているときでも、病気になる人とならない人がいるのはなぜか？同じ質の悪い食べ物を食べても、一人は腹痛を起こし、もう一人は起こさないのはなぜか？同じ環境に住んでいても、健康で赤ら顔で丈夫な人と、顔色が悪く病弱で弱々しい人とでは、見た目がまったく違うのはなぜだろう？

人はしばしば、すべての病気は外的な原因から来るものだと考える。例えば、風邪やインフルエンザは隙間風や寒さから、胃の病気は悪い食べ物から、などである。しかし、そうではないことを確認するために、質問されたことを少し考えてみる価値がある。同じ条件下で、ある人は病気になり、別の人は健康になる！つまり、病気は外的な原因から来るのではなく、その人自身に内在する別の原因から来るのである。

その理由とは何か？一方の生物は自らを守ることができ、外的要因による有害な影響に抵抗することができるが、もう一方の生物は自らを守ることができず、悪い外的影響に抵抗することができない。

そして彼に力がないのは、私たち一人ひとりに自然に備わった内的治癒力が働かず、肉体が全能者によって設計されたような自己調整機構でなくなってしまうからにほかならない。私たちの地球はとても難しい場所だ。誰もが静かな温室で過ごせるような楽園ではない。人間にとって有害なもの、生命を脅かすものさえたくさんある。それでも、一人ひとりの人間には、さまざまな逆境にうまく対処するためのあらゆるものが自然から与えられている。もしそうでなかったら、人類はとっくの昔に滅んでいただろうし、あなたも私もこの世に存在せず、鎧を着たカメや剣歯虎がここにいるだけだっただろう。人間には鋭い歯も、強力な爪も、身を守る信頼できる鎧もない。人間はとても弱く、無防備に見える。それなのに、過酷な環境でも生き延びている。では、我々には防御があるのですね？爪や歯や鎧のように目に見えるものではないが、非常に強力なものがある。病気や有害な外的影響に対処し、健康のメカニズムを調整し、これらのメカニズムの働きにおける新たな失敗をすべて排除するよう求められているのだ。そしてこの治癒力が活発に働いているとき、私たちは守られている！

しかし困ったことに、癒しの力はしばしば眠ってしまい、活発に働かなくなってしまう。なぜそうなるのか？人が自然から離れ、自然に逆らうからだ。自然界には平和とエネルギーの動きがあるが、人間にはエネルギーの停滞と落ち着きのなさがある。このエネルギーの停滞と落ち着きのなさは、まさに人間が自然から自分を切り離し、自然に逆らっている証拠なのだ。そして、私たちの中にある癒しの力--強力な自然の力--は、自然から自らを切り離した有機体では働くことができない。

ヒーリングパワーは全身を満たし、その中で活発に動き、病気を追い出し、健康を生み出す。正しい呼吸のテクニックはすべて、自然に従うというひとつのことを目的としている。正しい呼吸は、私たちが平和で、エネルギーが動き出すという事実につながる。つまり、私たちは自然に従うようになり、自然の法則に従って生きるようになる。そして癒しの力が働き始める。治癒力が働き始め、より強く、より強力になると、エネルギーの停滞を解消するだけでなく、体内に蓄積され病気を発生させているさまざまな有害エネルギーを排出し始める。正しい呼吸の結果、生体の健康なエネルギーは有害なエネルギーよりも強くなる。それでもなお有害なエネルギーが生じるとすれば、それは必然的に健康なエネルギーと衝突し、それに追いやられる。有害なエネルギーとともに、滞りが解消されるとともに、病気は治っていく。

適切な呼吸では、エネルギーはほとんど消費されないが、消費されるエネルギーははるかに大きい。通常、人は呼吸に多くのエネルギーを費やしている。鼻で空気を吸い込み、胸を膨らませる。そして、膨らみの悪い肺に空気を送り込むために全力を尽くす......。どれだけ力がいることか！このエネルギーの消費は、このような不適切な呼吸の結果として吸い込めるわずかな酸素量ではまったくまかなえない。正しい呼吸は自然で、自由で、静かで目立たない。努力はほとんど必要ないが、身体に大きな力をもたらす！そして、眠っていた治癒力を呼び覚ますのだ。

さらに、正しい呼吸をすると、すべての内臓、特に腹部の臓器に優しいヒーリングマッサージが行われる。すべての臓器、すべての細胞が酸素で洗われ、呼吸し、生き、生命を与えるエネルギーで満たされ始める。生命を与えるエネルギーは病気を追い払う。なぜなら、すべての病気はエネルギーの不足だけが原因であり、それ以外の何ものでもないからだ。

合理的な呼吸

完全呼吸はヨギーから教わった。完全呼吸は最も合理的な呼吸法であり、すべての正しい呼吸の基本である。完全呼吸は、肺の最良の換気、エネルギーの移動、体内の酸素交換を促進する。この呼吸は素晴らしい効果をもたらし、肺と身体全体を活性化する。しかし、この呼吸が真に治癒的であるためには、2つのことが必要である：訓練された横隔膜がうまく働くこと、そして健康な毛細血管である。

準備運動

完全呼吸法をマスターする前に、あるいはマスターするのと同時に、毛細血管と横隔膜のエクササイズを行う必要がある。西氏の著書『健康の黄金律』を参照されたい。結局のところ、健康で弾力性のある毛細血管だけが、例外なくすべての臓器や組織に酸素と活力を十分に送り届けることができるのである。結局のところ、訓練された横隔膜だけが胸に適切に作用し、肺を自然に伸張させることができるのだ。通常、横隔膜の働きが悪いために、私たちはひどい呼吸をしている。以下のエクササイズは、横隔膜を鍛え、完全な呼吸の効果を最大限に引き出すのに役立つ。

「ボート」エクササイズ

この運動は横隔膜を完璧に鍛え、完全な呼吸をするための最も完全な方法を準備する。さらに、この運動はヘルニアを予防し、胃と腸の機能を向上させ、腹部の脂肪沈着を減らします。

スタートポジション：仰向けになり、足を閉じて両腕を体に沿わせる。 4つ数えたら、つま先を伸ばしたまっすぐな脚を床から10～15センチほどの高さまで上げ、同時に上半身も床から同じくらいの高さまで上げる。腕はまっすぐ伸ばし、手のひらは膝の辺りを横から触る。疲れを感じるまで、できるだけ長くこの姿勢を保つ。スタートポジションに戻り、すべての筋肉の力を抜いて休む。今は1回で十分。

翌日はこの運動を2回、その翌日は3回というように、10回を超えない範囲で行う。過度の負荷は有害なので、体を伸ばしすぎないように注意する。

バッタ体操

次の日は2回、といった具合に、無理のない範囲で回数を増やしていく。
完全な呼吸をマスターするために横隔膜を準備した後は、これからの作業と呼吸器そのものを調整する必要がある。呼吸は通常、無意識のプロセスであることはすでに述べた。しかし、正しい呼吸を習得するためには、呼吸を意識のコントロール下で行う必要がある。したがって、完全な呼吸法をマスターする前に、呼吸のプロセスそのものを認識することを学ぶ必要がある。
呼吸を意識するエクササイズ
スタートポジション：硬い面に横になり、目を閉じる。
足、すね、太もも、腹部、胸、肩、腕、首、頭。どこかに緊張やこわばりがありませんか？その部分の緊張を強め、緊張のあった部分を動かして緊張を解きほぐす。このようにして、緊張しているすべての部位をリラックスさせる。
いつもしているように呼吸をする。一つだけ違うのは、今度は自分の呼吸の仕方を観察することだ。

最初は、息を吐くことだけに全神経を集中させる。吸気には集中せず、息を吐き出す様子だけを観察する。ここで空気はゆっくりと肺を離れ、気道を通って上昇し、暖かさで満たされる。ここで温かい呼気が気管、喉頭、上咽頭、鼻腔を通り、外に出ていく。吸気には注意を払わず、5回の呼気を注意深く集中して行ってください。肺からか、腹部からか、それとも他のどこかからか。

今度は息を吸い込むプロセスに集中する。空気が体に入ってくるのを注意深く見てください。空気は鼻から入り、わずかな冷たさを感じる。さらに、吸い込まれた冷たい空気は、途中でわずかに温まりながら、鼻、咽頭、喉頭、気管を通り、肺へ...。空気は肺に至り、そこで終わりを告げるのか、それともさらに腹腔に至り、全身に散らばっていくのか。鼻、気道、肺、横隔膜の働きを観察しながら、この方法で5呼吸をたどってみてください。

今、あなたは自分の呼吸法を知っている。あなたは自分の身体に注意を払い、その声に耳を傾けることができるようになった。そしてこれは、癒しへの非常に重要な一歩である。自分の身体に注意を向けることなしに、癒しはありえない。生体に注意を向けることを学ぶと、生体を信頼するようになる。信頼することを学ぶことで、眠っていた治癒力が目覚めるのです。

このエクササイズを1日1回行う。この練習をマスターしたら、完全な呼吸をマスターする準備が整ったことになる。

しかしその前に、完全に呼吸するとはどういうことかを理解しよう。完全な呼吸--全身、全器官が参加する呼吸。この呼吸は実にエネルギッシュで、全身のエネルギーの流れを強力かつ積極的に動かし、空気とともに大量の生命力を体内に吸収させる。多くの人は全身で呼吸するのではなく、身体の各部分で呼吸する。そのため、上呼吸、中呼吸、下呼吸があり、これらは完全な呼吸とは異なり、完全ではない。

上方呼吸では、胸の上部だけが関与する。このタイプの呼吸では、鎖骨と肩が上がり、肋骨の上部が膨らみ、横隔膜が非常に硬く限られた動き方をする。このような呼吸では、ごく一部の空気しか肺に入りません。これは最悪の呼吸法である。この呼吸法は多くのエネルギーを浪費し、その見返りに活力はほとんど得られない。呼吸器系の多くの病気は、この呼吸法から来ている。この呼吸法は、胸が急に上がり、体の他の部分は動かないというもので、特に女性に特徴的だが、多くの男性もこの欠陥に悩まされている。
中呼吸は上呼吸より少し良いが、十分ではない。中呼吸では、すべての肋骨が働き、肋骨が離れて胸が膨らむが、体の他の部分は静止している。

下呼吸は上・中呼吸よりは良いが、完全とは言えない。下呼吸で呼吸する人は、上・中呼吸で呼吸する人よりもはるかに健康であることは間違いない。下呼吸では、胸部よりも腹部を膨らませる。ポン呼吸では横隔膜、肺、胸郭がより自由になり、肺はより大きく膨張し、上・中呼吸よりもはるかに多くの空気を吸収することができる。そのため、生命エネルギーであるプラーナをより多く吸収することができる。
完全呼吸とは、上・中・下のすべての呼吸を組み合わせたもので、体のすべての部位を同時に呼吸することである。完全呼吸では、最小限のエネルギー消費で最大の効果が得られる。この場合、横隔膜は完全に自由であり、呼吸に関わるすべての筋肉が全力で働き、胸はあらゆる方向に自由に膨らみ、肺は空気で完全に満たされる。たとえたくさんの空気を吸わなくても、完全な呼吸で呼吸をすれば、空気はすべての肺を完全に洗浄し、肺全体に均等に行き渡り、停滞の形成は起こらない。

完全呼吸は自然界で最も自然な呼吸法である。観察すれば、これが赤ちゃんや動物の呼吸法であることがわかるだろう。子供も動物も、ほとんどの大人のように、呼吸の際に胸が痙攣して盛り上がるようなことはない。

自然に近く、文明的な生活様式に甘やかされていない原始人も、このように呼吸していた。
呼吸を下げる
完全な呼吸をマスターするためには、中間段階として下の呼吸をマスターしなければならない。なぜ低呼吸なのか？完全呼吸を除くすべての呼吸法の中で、最も合理的で完璧に近いからだ。上、つまり胸と真ん中の呼吸が正しくないと、私たちはみな呼吸の仕方を知っている。

下呼吸エクササイズ

スタートポジション：硬いものの上に仰向けになる。片方の手を胸に、もう片方の手を腹部に当てる。
お腹で背骨に届くようにお腹を引っ込め、お腹が内側から背骨に「くっつく」ようにしながら、肺から空気を吐き出す。もちろん、それ以外の効果は得られないが、腹が深く引っ込むほどよい。腹部の上に置いた手は腹部が内側に引っ込む動きを感じ、胸の上に置いた手は胸が静止していることを確認する。腹部をできるだけ深く内側に押し込むことで、横隔膜を強制的に働かせ、横隔膜が肺を圧迫し、肺から空気を絞り出すのを助ける。

肺の空気をすべて吐ききったら、息を吸い込むが、鼻が空気を強く引っ張らないように、ポンプのように働かないように注意する。胸の上に置いたままの手は胸をコントロールする。今度は、腹部の上に置いた手は、腹部が膨らみ、外側に突き出ているのを感じるようにする。胸郭は動かないが、腹部の上方への動きははっきりと感じられるはずだ。このような吸気では、一見浅く、表面的に見えるが、緊張や努力なしに臓器の中に、普段慣れ親しんでいる呼吸法よりもはるかに多くの空気が入ることを感じるだろう。

この呼吸法が習慣になるまで、毎日このエクササイズをマスターしよう。
腹式呼吸をマスターしたら、より完璧な呼吸法、つまりエネルギッシュな呼吸法に移行することができる。実のところ、正しく行われた下式呼吸は、その本質においてすでにエネルギッシュなものである。このように呼吸することで、私たちはエネルギー の流れを作り出し、生体は生命力で満たされる。しかし、このタイプの呼吸で、生命力がさらに体内に流れ込み、エネルギーの流れがさらに活発で激しくなるようにすることができる。それには、次のエクササイズが役立つ。

「エネルギッシュな腹式呼吸エクササイズ

スタートポジション：背筋を伸ばして座るか立つ。おへその真下の腹部を意識する。

強力なエネルギー源、サーチライトのようなものがあり、明るい黄色の強力な光線を放っていると想像してほしい。この光線を思いのままに操り、自分の意志に従わせ、好きなところへ向けることができる。この放射線の感覚に集中してください。

息を吸い始めると同時に、腹部の内側にスポットライトを向け、腰部に直接エネルギービームを当てていることを想像する。エネルギーは腹部の内側から、腰部に沿って、背骨を下って尾骨のあたりまで広がっていきます。これはすべて、吸気と腹部の突出と同時に起こります。エネルギーは明るい黄色の輝きとして視覚化できる。下腹部に空気とエネルギーが溢れる感覚を得ることが必要である。できるだけ腹部を突き出させる。数秒間息を止める。

今度はゆっくりと息を吐きながら、腹が中に入り、胸が静止していることを確認する。息を吐きながら、サーチライトを再び外側に向け、エネルギーのビームが腹部を通って外に向かって出てくるのをイメージする。

この種の呼吸法は、全身を強力かつ迅速にエネルギーで満たすだけでなく、胃腸病や便秘の治療にも成功する。腹式呼吸、あるいは下式呼吸を、普通かつエネルギッシュな形でマスターし、そのような呼吸があなたにとって最も自然な呼吸法になるまで、完全な呼吸のマスターには進まないこと。

すべての練習を終えた後、あなたはもはや呼吸について考えることはなく、常に意識をコントロールしなくても、下の呼吸で呼吸していることに気づくだろう。これで、完全なエネルギー呼吸をマスターする準備が整った。

フルブレス・エクササイズ

このエクササイズは立って行うのがベストだ。
スタートポジション：背筋を伸ばして立つ。
ゆっくりと落ち着いた呼吸をし、鼻の穴から音を立てて空気を吸い込まないようにする。空気の流れを肺の下部、横隔膜に近づけるようにし、横隔膜が空気を入れるスペースを作るように下降し、腹部を圧迫してお腹を膨らませる様子を見る。

次に、腹部を伸ばしたまま肺の中央部に空気を送り込み、その空気が肋骨下部を膨らませ、さらに胸の中央部を膨らませるのを感じる。

胸の上部が膨らみ、肋骨の上部が離れるのを見ながら、肺の上部に空気を送り込む。空気を肺の上部に到達させるためには、吸気の終わりに腹部の下部を内側に引っ張る必要がある。こうすると横隔膜が上昇し、胸を下から支え始め、空気を肺の上部に移動させる。

腹部の突出から、肋骨の伸展、胸部の伸展、そして腹部を押し、胸部の上部を最大限に伸展させる。吸気はスムーズかつゆっくりと、揺れや停止がないようにする。

息を吸ったら、数秒間息を止める。

次にゆっくりと息を吐き始める。吐き始めは胸は開いたままで、吸気の終わりに引っ込めた腹部がリラックスして膨らみ始めます。息を吐ききると、腹は膨らみ、胸は膨らんだままになる。息を吐き終わると胸の緊張を解き、胸は落ち、腹部はまだ膨らんでいる。腹部と胸部は、引っ込んでもいないし、突き出してもいない、通常の位置になる。

少し練習すれば、この呼吸法は自然で簡単なものになるだろう。
この呼吸法では、呼吸器全体が動き出し、肺のあらゆる部分、最も離れた細胞までが空気と生命力で満たされる。酸素で満たされた血液は、すべての器官や組織に多くのエネルギーを運び始める。生物全体が活性化する。すぐに健康状態が改善されるのを感じるだろう。完全呼吸をマスターすると、青い習慣的な呼吸法に戻りたくなくなる。完全な呼吸をすれば、多くの人にありがちなミスを犯さなくなる。肩を上げる必要はない。そうしなくても空気は完璧に肺に入り、肺のてっぺんまで満たされるからだ。あまり頻繁に呼吸をしないこと。肺に空気が入るのは、呼吸の回数が少なくても十分であり、頻繁な呼吸でその量を増やそうとする必要はないからだ。横隔膜をうまく働かせれば、空気は静かに、音もなく鼻腔に入っていくからだ。このような呼吸は、静かで穏やかであると同時に、他の呼吸法とは異なり、酸素と活力で身体を飽和させる。

完全な呼吸は癒しだけでなく、身体を若返らせる。なぜそうなるのか？老化とは何かを理解しよう。老化とは、身体のゆっくりとした破壊、腐敗、細胞や組織が徐々に死滅していくことである。この衰えは、体内の破壊のプロセスが創造のプロセスよりも優勢になり始めたときに起こる。つまり、組織は破壊されるのと同じくらい常に新しくなっているのだ。これが人間の正常な状態である。また、年齢とともに破壊的なプロセスが必ずしも破滅的に増加するとは思わないでほしい。もし私たちが自然と一体化し、正しく呼吸していれば、90歳や100歳になっても破壊的なプロセスは増えるだろうが、破滅的なものにはならない。現在、多くの人が40～50年後に破壊的プロセスが優勢になり始めている！人間の器官は、自然によってもっと長い青年期を過ごすようにプログラムされているのだから。
なぜ多くの人は、そのような早い時期から、創造的なプロセスよりも破壊的なプロセスの方が勝ってしまうのだろうか？それは人生の過程で、受け取るエネルギーよりも費やすエネルギーの方がはるかに多いからにほかならない。エネルギーは常に費やされる。さまざまな経験、神経質な反応、恐れ、落胆、不安に膨大なエネルギーが費やされる。呼吸のプロセスでさえも、正しく構築されていないため、非常にエネルギーを消費する！ほとんどの人は、呼吸の過程でエネルギーを浪費するだけで、エネルギ ーをほとんど受け取らないような呼吸をしている。これが、人々が早老する理由である。

適切な呼吸は、身体のエネルギー消費を著しく減少させ、エネルギー摂取を増加させる。それに伴い、体内の創造的な力と破壊的な力が均衡を保ち始める。破壊的な力が優位になることはなくなり、体内で起こっている破壊的なプロセスを大幅に減らし、老化のプロセスを非常に遅らせることができる。呼吸を整えることは、いつまでも若く、強く、健康でいることを意味する！

エネルギー呼吸

すべての病気に効くブレス

完全な呼吸は、治癒のための基礎の基礎である。この基礎の上に、私たちは健康の基礎を築くことができる。完全な呼吸をマスターした者は、すでにエネルギーの一定の向上を達成しており、生命力、プラーナのマスターとなっている。そしてさらに、この癒しの力を自分の意志に従って使いこなし、可能な限りの健康をもたらすことを学ぶ必要がある。

私たちは正しい呼吸とともに、プラーナを意識的に病気の臓器に向け、それらを癒すことを学ぶことができる。

エネルギッシュな腹式呼吸を行うことで、私たちはすでに生命エネルギーであるプラーナをコントロールする方法のひとつをマスターしている。完全な呼吸をマスターすることで、私たちは身体に生命を与え、エネルギーの滞りをなくし、有害なエネルギ ーを身体から追い出す条件を整えたのだ。

完全な呼吸をしている限り、生命力の広がり、エネルギーの自然な流れ、プラーナヒーリングの妨げになるものは体内に存在しない。

クレンジング・ブレス

プラーナのヒーリング作用を強化するために、もうひとつの完全な呼吸法、クレンジング・ブレスが用いられる。この呼吸によって、各細胞を有害なエネルギーから目覚めさせ、浄化し、癒しのプラーナを自由に流すことができる。

クレンジング・ブレス・エクササイズ

スタートポジション：エクササイズ「フルブレス」と同じ。
フルブレス法で息を吸い込み、数秒間息を止める。唇を筒状に折り、引き出します。唇を折り曲げて力強く空気を少し吐き出し、その息を1秒間止め、また力強く空気を少し吐き出す。このように、止めながら押しながら、肺の空気をすべて吐き出す。空気を勢いよく吐き出すことが非常に重要である。

このエクササイズをする前に疲れていたとしても、すぐにリフレッシュし、まるでよく休んだかのように感じるだろう。癒しのプラーナが流れ、新鮮さと活力がもたらされるからだ。

このエクササイズは、病気を治すという直接的な作業のための準備となった。身体を浄化し、リフレッシュさせ、病気を治すためのプラーナの流れに病気の臓器を開放する。

しかし、空気そのもの、酸素そのものがプラーナを臓器に運び、臓器を活性化するのではないだろうか？酸素はプラーナを含み、分配する主要な要素であると言わなかったか？そうだ。普通の呼吸は、それが正しければ、すでに癒しになっている。しかし、私たちの意識と意志の力でプラーナが広がるのを助ければ、さらに優れたヒーラーになる。呼吸を意識的にコントロールし、体内の空気の流れだけでなくプラーナの流れも意識的にたどれば、呼吸の治癒力は何十倍、何百倍にもなる！
プラーナを意識的に身体のさまざまな器官や部位に運ぶことは、訓練を必要とする芸術である。しかし、エネルギッシュな腹式呼吸と完全な呼吸法をマスターした人なら、誰でも利用できる。次の練習は、プラーナの流れをコントロールする方法をマスタ ーするのに役立つ。

「プラーナ・コントロール」エクササイズ

スタートポジション：硬いものの上に横になり、目を閉じる。体の力をできるだけ抜く。呼吸を整える。

空気とともに、周囲の空間から明るい黄色の発光エネルギーを吸い込むことを想像してほしい。それは呼吸器を通って肺に入り、そこから全身に、細胞の隅々まで広がっていく。空気と一緒に息を吐くと、またエネルギーを吐き出すことになる。吸気によって新鮮でクリーンなエネルギーが全身に飽和し、呼気によって汚れた有害なエネルギーの残骸がすべて体外に排出される。このような吸気と呼気を5、6回行う。

今度は右手の人差し指の先端に意識を集中させる。この指のすべての感覚を注意深く観察する。あなたが横たわっている面に指が触れている感覚に集中してください。その表面は何か、その感覚は何か。あなたの指は何を感じますか--表面は滑りやすいですか、滑らかですか、ざらざらしていますか、暖かいですか、冷たいですか？あなたの指は温かいですか、冷たいですか？

指への集中がピークに達したら、吐き出した空気を直接人差し指の先端に向けるイメージを持つ！その空気が鮮やかな黄色に染まっているのを想像してください--これが癒しのエネルギー、プラーナです。吐く空気と一緒に明るい黄色のエネルギーが指を満たすので、指が大きくなる、指が大きくなるという感覚があります。指の中にエネルギーが充満しているので、そのエネルギ ーが指の外側にしみ出し、指を突き抜けて外側に出ていく。鼻からではなく、指から息を吐いているように見える！

息を吐き終わったら、息を吸い始めるが、ここでも鼻からではなく、指から吸うことをイメージする。空気とともに明るい黄色のエネルギーが周囲の空間から直接指に入り、そこから全身に広がっていく。

今度は同じように、手を通してエネルギーを取り込み、次に手全体を通して、鼻からではなく手全体を通して呼吸し、エネルギ ーと一緒に手を通して空気を取り込んだり放出したりすることを想像してみてください。

その後、太陽神経叢に集中し、エネルギーを含んだ空気が太陽神経叢から体内に入り、太陽神経叢を通って体外に出る様子をイメージする。吸気は新鮮なエネルギーであなたを満たし、呼気はあなたを浄化し、すべてのエネルギーの無駄を取り除く。

このエクササイズをマスターすれば、体内のヒーリング・エネルギーの流れをコントロールする方法をマスターしたことになり、エネルギー呼吸による自己ヒーリングに進む準備が整ったことになる。

瞑想

瞑想状態に入ることを学べば、呼吸とプラーナの流れをコントロールして自己治癒力を高める方法をマスターすることは難しくない。もちろん、瞑想とは何かはご存知だろう。瞑想とは、私たちの心や知覚が自由であり、思考や印象や経験に占有されていない特別な状態である。自然や宇宙と融合すれば、あなた自身が宇宙となり、宇宙が病気になることはないからです。

瞑想はリラクゼーションなしでは不可能だ。しかし、瞑想とは単なるリラクゼーションではない。瞑想とは、心を完全に分散させ、何ものにも集中させないことであり、また逆に、心を一つの対象（例えば、自分の体、木、花、空の星、海の波など）に完全に集中させることでもある。そのような完全な集中のとき、心そのものはまるで存在しなくなり、まるで止まってしまうかのように、私たちは心を通してではなく、私たちの全存在、私たちの身体、私たちの細胞のすべてを使って世界を認識することができる。そのような知覚だけが真実であり、最も完全なものなのだ。

瞑想をマスターするために、私たちは再び呼吸に助けられる。瞑想的な呼吸は癒しの鍵である。

瞑想的呼吸法

瞑想とは、心に余計なものが入ってこない、深い集中状態のことである。この状態に到達する最も簡単な方法は、呼吸に集中することだ。
スタートポジション：楽な姿勢をとり、リラックスする。

呼吸に全神経を集中させる。いつものように自然な呼吸をすること。ただひとつ条件がある！一瞬たりとも気を散らすことなく、呼吸の全過程に細心の注意を払うのだ。気を散らすものが本当に何もないところまで到達するのだ。

最初は簡単ではないだろう。逸脱し、空気が出始めた瞬間や吸い込み始めた瞬間をまた見逃していることに気づくだろう。呼吸の一瞬一瞬を見逃すことなく、自分で気づかなければならない。集中することに成功すると、頭の中に考えが一つもないことに気づくだろう。思考がひとりでに停止しているのだ。これこそ、自然と最も融合した瞬間である。なぜなら、平時において、私たちの世界との融合を妨げ、私たちを世界から引き離すのは、私たちの心であり、常に頭の中にうごめいている思考だからだ。思考を止めることは、考えることを止めることではない。思考を止めることは、愚かになることではない。それどころか、空虚な虚栄心や、空虚で不必要な思考の群れを止めることによって、私たちは真の、深い、自然な心へのアクセスを自らに開くことができる。そのような状態--思考が停止した瞑想の状態--においてのみ、私たちはあらゆる疑問に対する最善の解決策を見出し、真理を発見し、洞察力、新たな機会、新たな知識を得ることができる。
心が解放されたと感じたら、呼吸を続けながら、自分の呼吸を観察しながら、へその辺りに意識を集中し、自分の意識がここに置かれていることを想像する。

このエリアから精神的に呼吸を観察し始め、自分の呼吸を外から見るように、単純な観照者、外部の観察者として見てみる。自分の中に2人の「私」がいることを感じるだろう：1人は呼吸をし、1人は瞑想している。

吸い込んだ空気が、今あなたが意識を置いている臍の部分にどんどん近づいてくる様子を想像してみよう。空気がこの部分に入るとき、あなたの2つの「私」はひとつになり、まるで呼吸の中に溶けていくかのようになる。あなた自身が呼吸となり、あなた自身があなたを取り巻く世界全体となり、あなたの周りのすべて、宇宙全体と一体化する感覚を味わうでしょう。自分自身が呼吸する巨大な世界の一部であることを感じ、その一部として、その細胞として、世界とともに呼吸するのだ。
もう一度、空気が気道を通る感覚に集中する。空気が気道を通るのを感じてください。

手足の指を感じ、動かす。拳を強く握る。全身を緊張させ、伸ばしたり緩めたりする。目を開ける。

もし人々が瞑想とは何かを知り、瞑想の方法を知っていれば、今日の人類の問題の多くは存在しなかっただろう。瞑想の状態にある人は、本当の自分になり、自分自身を感じ、自分自身を発見することができる。瞑想をマスターした人は、外的な理由がなくても、ただ生きているだけで幸せを感じるとはどういうことかを理解している。そのような人は、深い遁世の中にいても幸せでいられる。なぜなら、生きること、呼吸することのプロセスそのものが、その人に大きな喜びをもたらしてくれるからだ。そのような人は、まるで花が開いて周囲に素晴らしい香りを撒き散らすようなものだ。その人は、たとえ誰にも見られなくても、咲いているだけで幸せな花のようなものなのだ。瞑想は、人生と自分自身の喜びへと私たちを開いてくれる。私は、瞑想の状態が世界で最も癒される状態だと言っているのではない。したがって、そろそろ治療的な瞑想呼吸の助けを借りて病気を癒すことに移ろう。

あなたはすでに、指先、手、太陽神経叢を通して呼吸し、身体のこれらの部位をプラーナで満たす方法を知っている。今度は、プラーナを飽和させ、病気の臓器を癒す方法を学ばなければならない。

「治療的瞑想呼吸」エクササイズ

スタートポジション：横になってリラックスする。
呼吸に集中し、軽い瞑想状態に入る。
リラックスし、呼吸に完全に集中し、思考が停止したと感じたら、右手を痛む場所、または痛む臓器の部分に当てる。息をいっぱいに吸い始める。息を吐きながら、吐き出された空気を明るい黄色のエネルギーの流れとともに、病んでいる臓器の部分、あるいは病んでいる部分に直接向けている自分をイメージする。この部分が空気とエネルギーで溢れ出し、エネルギーが染み出し、病気や老廃物、あらゆる不純物を運び去る。
息を吸い、その空気が鼻からではなく、病気の臓器の部分から入ってくるのを想像する。病気の臓器は新鮮で純粋な癒しのエネルギーで満たされる。吐く息は再び病気の場所を通り、吐く息とともに悪いもの、病気のものはすべて取り除かれる。息を吸うと、健康な癒しのエネルギーが再び入ってくる。このような吸気と呼気を10回繰り返す。

10回目の呼気が終わったら、痛いところから手を離す。分間安静にする。その後、右手で痛いところを時計回りに円を描くようにさする。

これは非常に強力なヒーリング・ツールです！乱用しないでください。自分の身体の反応に耳を傾けてください。このエクササイズは、病気の臓器がエネルギー洗 浄を求めていて、それが安らぎをもたらすと感じたときに、気が向いたときに行う。癒したいという願望と、癒しは必ず起こると信じる気持ちを粘り強く持ち続ければ、癒しは本当にすぐにやってくるはずです。

特別な呼吸法

そして今、特定の病気を癒すことを目的とした特別な呼吸法を提供したい。

肺と呼吸器の治療：

スタートポジション：椅子に座るか、蓮のポーズをとるか、椅子の上に座るか、お好みで。
両手を膝の上に置く。目を閉じる。

腹筋をリラックスさせながら、非常にゆっくり、スムーズに、落ち着いて息を吸う。次に、息を止めずに、腹筋を鋭く収縮させながら、腹部が引っ込むように、背骨にできるだけ近づくように、プッシュしながら、非常に鋭く強く息を吐く。このような吸気と呼気を10回繰り返す。

週間、毎日10回吸ったり吐いたりする。次の週はさらに10回吸気と呼気を追加し、毎週10回吸気と呼気を追加して、その数が120回になるまで続ける。これが、この運動でできる吸気と呼気の最大回数である。

この運動は気管支の痙攣を和らげ、喘息発作を和らげ、鼻腔をきれいにする。なぜなら、この呼吸では肺の上部に十分な酸素と活力が供給されるため、停滞がなく、結核菌の増殖に好都合な条件が生じないからである。消費症の患者はこの運動で治る。心臓の働きも正常化する。

頭痛、リウマチ、神経痛の治療：

スタートポジション：心地よいと感じるように座り、目を閉じる。
右手の小指と薬指をそろえて、左の鼻の穴に押し当てる。
ゆっくりと、落ち着いて、静かに、力を入れずに、右の鼻の穴で空気を吸い込む。
次に、左の鼻の穴から指を離さずに、同じ手の親指で右の鼻の穴を押さえ、あごを下げて胸に強く押しつけ、できる限り長く息を止める。
我慢できなくなったら、左の鼻の穴から指を離し、頭を上げながら鼻の穴から息を静かにゆっくりと吐く。親指はまだ右の鼻の穴を覆っている。

息止めの時間を徐々に長くする。
この運動は、神経由来の痛みであれば他のタイプの痛みも治し、鼻水も治し、前頭洞の病原菌を破壊する。

心臓病の治療

スタートポジション：座りやすい位置に座る。
口をしっかり閉じ、両方の鼻の穴からゆっくりと、スムーズに、落ち着いて、均等に息を吸い込み、空気が喉から心臓まで胸の中の空間全体を満たすようにイメージする。胸は同時に広がる。吸気の際には、鼻ではなく喉で空気を胸に取り込むことをイメ ージする。口を閉じた状態で、のどから少しヒューヒューという音がするかもしれない。この音はやわらかく、単調で、十分に長いものでなければならない。
息を吸い込んだら、不快感を感じない範囲で息を止める。

次に右手の親指で右の鼻の穴を閉じ、左の鼻の穴から息を吐く。この呼吸を心地よいと感じるまで続ける。

この運動はまた、酸素摂取不足によって引き起こされるすべての病気を治す。
炎症と発熱の治療
スタートポジション：舌を少し出し、筒状に丸める。口から空気を吸い込み、ヒューヒューという音が聞こえるようにする。

違和感を感じないように、できるだけ長く息を止める。両方の鼻の穴から同時に、ゆっくりと鼻から空気を吐き出す。この体操を朝に15～20回行う。この運動は血液を浄化する。定期的に行う者は、毒の作用や蛇に噛まれたときでさえも鈍感になる。

神経疾患の治療

呼吸の回数が多すぎたり、不規則になったりするのはよくあることだ。これは神経過敏を助長するだけである。
スタートポジション：楽な姿勢で座る。普段と同じように呼吸をし、呼吸回数を数える。徐々に呼吸を遅くし、1分間に8～12回にする。
このような呼吸を続けながら、吸う息を8、吐く息を8と数え、吸う息と吐く息が同じ長さになるようにする。
このような呼吸は人体全体を調和させ、神経を落ち着かせる。心が休まり、癒されるのを感じるだろう。内側で沸騰し、あなたを引き裂いていたすべてが突然落ち着き、落ち着き、それまで制御できなかった衝動がすべてあなたに従うようになる。

胃と腸の治療

スタートポジション：楽な姿勢で座る。
右手の親指で右の鼻の穴を閉じ、左の鼻の穴からゆっくりと息を吸い込む。
次に、右手の小指と薬指の閉じたパッドで左の鼻孔も閉じる。

違和感がない範囲で、できるだけ長く息を止める。息を止めている間、肺の動きが止まっていることを確認する。
親指を離し、ゆっくりと息を吐く。
再び右の鼻の穴から息を吸い込み、親指で再び鼻の穴を閉じて息を止める。次に左の鼻の穴から薬指と小指を離し、左の鼻の穴からゆっくりと息を吐く。

このようなエクササイズを朝に10回、夜に10回行う。翌日からは、その数を1つずつ増やし、20回まで続ける。息を吸うときは、健康、愛、喜びがあなたの中に入ってくるようにイメージし、息を吐くときは、悪、病気、その他すべての悪い性質があなたの中から出てくるようにイメージする。
この運動は、エネルギーを素早く浄化し、消化と食欲を改善し、多くの病気に効果がある。

若返りと皮膚疾患の治療

この運動は皮膚病を治すだけでなく、皮膚の状態や顔色を良くし、若返り効果もあるため、健康な肌にも非常に有効である。スタートポジション：まっすぐ立つ。

両腕を上に上げ、息をいっぱいに吸い込む。前かがみになり、つま先で前の床に触れようとし、12～13秒間息を止める。顔に血液が流れ込み、全身に温かさが広がるのを感じる。顔の皮膚がどのように元気になり、引き締まり、清潔になり、健康になるか、端に注がれるエネルギーがどのようにシワをなめらかにし、すべての老廃物、すべての病気を取り除くかを想像する。足を曲げずに膝を曲げ、頭が床に近づくようにする。

息を吐ききり、背筋を伸ばしてスタートポジションに戻る。この運動を5～5回繰り返す。

呼吸と心の安らぎ

人間の主な不幸についてはすでに述べた。彼は自然の平和から遠ざかり、落ち着きのない生活を送るようになった。自然のエネルギーの流れから遠ざかり、エネルギーの淀みしかもたらさなかった。

不愉快なニュースに見舞われたのは何年前ですか、人生で不愉快な出来事がありましたか？最近であれば、どんな反応をしたか思い出せるだろう。突然の全身の脱力感、頭のかすみ、手足の冷え、動悸、熱病のような震え、全身の大きな緊張...。このようなことは、非常に多くの人がさまざまな不快な状況で経験している。そして、その不快な出来事が過去にあったとき、あなたはどう感じただろうか？もちろん、気分が悪くなり、疲れ果て、起き上がることなく横になっていたかった。これは、不快な出来事に対するあなたの反応が、エネルギーを過剰に消費していたことを示しているにすぎない。身体は文字通り荒廃し、まるで生命力をすべて使い果たしたかのようだった。神経系が興奮し、その時使えるエネルギーをすべて必要としたのだ。体の緊張が障壁となり、新しいエネルギーが流れ込んでこなかったのだ。そのため、あなたはエネルギーがない空っぽの状態になったのだ。

最も重要なことは、そのような異常な反応は、不愉快な状況に対処したり、堂々とその状況から抜け出したり、最も正しい行動様式を見つけたり、最も正しい決断を下すのに役立たなかったということだ。それどころか、明確かつ精力的に行動する能力を失い、正しい決断を下す能力を失っている。
人間の健康が精神状態と密接に関係していることは、数多くの証拠が証明している。怒りは肝臓を傷める」「思慮深さは脾臓を傷める」などと言われたのは偶然ではない。非常に大きな緊張を強いられると、人は疲弊し、病気に打ち勝つことができる。これは過度の精神的緊張からくるものである！緊張と興奮から血圧が上昇し、心拍と呼吸が増加し、全身がその能力の限界で働き始める。そしてこの状態が長く続くと、身体は疲弊し、病気が始まる。しかし、多くの人はそのような緊張や興奮状態が何年も、あるいは何十年も続いている！

もちろん、病気になるし、重い病気になる。そして何年も、時には何十年も、病気であるにもかかわらず、それでも死なずに生きているという事実は、生物の巨大な可能性を物語っているとしか言いようがない。どうにかして生き延びることができるということは、自然が身体にどれほどの力を蓄えているかということなのだ！そして、もし私たちが緊張から解放されたら......どれだけのエネルギーが放出され、どれだけのエネルギーを幸福、健康、長寿の実現に使うことができるか、想像できるだろうか！

つまり、正しい呼吸をすると、リラックスし、呼吸と心拍が遅くなり、血圧が正常になり、すべての器官の働きがスムーズで穏やかになる。つまり、身体は最大限の省エネモードに入るのである。

正しい呼吸をすれば、たとえ悪い知らせを受けたときや不愉快な状況に置かれたときでも、すぐに自分をコントロールし、身体の反応をコントロールし、冷静になることができる。正しい呼吸をすれば、緊張に支配されることはありません：正しい呼吸は

必然的にリラックスを引き起こすからです。リラックスし、落ち着いていれば、自然に従うことになる。自然に従っていれば、たとえ困難な不愉快な状況にあっても、私たちは自然であり続け、まず第一に、名誉を持ってそこから抜け出し、第二に、病気ではなく、健康であり続けることができる。どのような状況においても、私たちは安らぎ、落ち着き、リラックスした状態を保ち、同時に明晰な思考と積極的な行動ができる。

この軽さ、明晰さ、落ち着き、緊張感のなさは、まさに私たちがエネルギーに満ち、活力に満ちていることを示している。そして私たちが活力に満ちているとき、有害なエネルギーは私たちを打ち負かすことはできない。有害なエネルギーは、私たちの生体に満ちている健康なエネルギーによって拒絶されるだけなのだ。そして最も困難な人生の状況にあっても、私たちは有害なエネルギーを体内に取り込まず、健康で強くいられるだけの力を持っている。エネルギーが豊富な人は、自分の身体の反応を意識的にコントロールすることができる。彼は自分自身を所有し、自分の身体をコントロールする。無理をしないように、血圧が上がらないように、心拍や呼吸が上がらないように、意識的に体を調整することができる。これらはすべて、過労を防ぐことを意味する。適切な呼吸の技術に秀でた人の話には、心拍数だけでなく体温さえも意識的に変えられるというものがある！これもまた、普段の生活では使うことのない身体の隠れた力がいかに大きいかを示している。

脳を構成する膨大な数の神経細胞は、一般人には使われていないことが実験で確認されている。使われていない神経細胞は、脳細胞全体の80～90％を占めている！膨大な数の毛細血管も、通常の人間の状態ではその能力を発揮していない。肺小胞の多くも部分的にしか機能していない。正しい呼吸をすることで、私たちは最小限のエネルギー消費ですべての可能性を発揮できるよう、生体を訓練しているのだ。そしてこの能力は、どんな病気にも打ち勝つのに十分であることがわかる。ただ、不適切な呼吸と結びついた通常の生活習慣のせいで、人々は生涯を通じて、自分の本当の能力を知ろうともせず、それを明らかにしようともしないのである。

適切な呼吸は、眠っている脳細胞を活性化させ、以前は受動的だった肺の気泡を働かせ、古くなり機能を果たしていない毛細血管を活性化させ、活性化させる。生体のこのような状態には、その状態を意識的にコントロールする可能性、緊張や神経系の興奮、有害な精神状態から意識的に逃れる可能性など、あらゆる可能性が含まれている。正しい呼吸を実践すればするほど、健康をもたらす生体の隠れた可能性が明らかになる。

気分を向上させる方法

癒しの安らぎを見つけ、有害なエネルギーを排出するために最初にすべきことは、自分の感情を調和させること、つまり好ましい心の状態、一般に「良い気分」と呼ばれる状態にすることである。良い気分は健康の証です。
機嫌が悪い人は間違いなく病気だ。彼の魂は病んでおり、病んだ魂は肉体に病気をもたらす。悪い気分とそれに伴う悪いエネルギーを体から追い出すには、自分を平静で穏やかな状態、つまり良い気分にする必要がある。

上機嫌とは、何かに大喜びしている気分ではない。上機嫌とは、世界や自分自身に対して、平静で穏やかで、非常に博愛的な態度であり、私たちを取り囲むすべてのもの、私たちに起こるすべてのこと、私たちの周囲で起こるすべてのことに対して、必然的に前向きな態度であり、外からの機会を必要としない態度である。そのような状態こそが癒しの状態なのだ。

そのような前向きな状態、穏やかで優しい態度が得られるまでは、病気を治そうとしてはならない。この気分が治癒の基本なのだ。もし機嫌が悪ければ、機嫌をポジティブに変えるまで、病気を治すチャンスはない。

良い精神は、そのための十分な活力を持っている人にしか訪れない。健康なエネルギーが不足し、有害なエネルギーにさらされると、私たちは鈍くなり、思慮深くなり、悲しみに暮れやすくなる。十分な生命力は、私たちに良い気分を与えてくれる。満ち足りた呼吸をすることで、私たちはすでに大量の生命力を得ている。

しかし、有害な力が体内を支配しすぎている場合は、長い時間がかかることもある。気分を落ち着かせ、内なる安らぎを得るためのエクササイズを紹介しよう。

インナーコンフォート」エクササイズ

スタートポジション：床、地面、ベッドなどの硬い面に仰向けになる（硬い面との接触による不快感を感じないよう、下に毛布を敷く）。
両腕を体に沿って伸ばし、両脚をまっすぐ伸ばし、かかとをそろえてつま先を少し開く。

両方の鼻の穴からゆっくりと静かに息を吸い込む。

できるだけ長く息を止めますが、あまり力を入れすぎないようにします。そして、両方の鼻の穴からゆっくりとスムーズに息を吐き出す。
この運動を朝と晩に12回ずつ繰り返す。
このエクササイズは、身体、心、意識の両方に休息を与え、リラックスさせ、心地よさと安らぎを与えてくれる。内なる安らぎを感じられるようになり、その状態を十分な期間維持できるようになると、自分の気分をコントロールできるようになる。これで、自分の意志で気分を調整し、望む気分を実現できるようになる。次のエクササイズがその助けとなる。

「上機嫌」エクササイズ

スタートポジション：座って、または横になって、自分にとって楽な姿勢をとる。

目を閉じて。深呼吸をする。人生の中で機嫌が良かったときのことを思い出してください。そのときの自分を思い出してください。どんな姿をしていたか、何に囲まれていたか、どんな色、絵の具、音に囲まれていたか。できるだけ鮮明に、最も楽しい気分で、最も楽しい音や色に囲まれている自分の姿を想像する。この間ずっと、息をいっぱいに吸い続ける。正しい気分のイメージがあなたの内なるまなざしの前にきちんと形作られたら、精神的に、吐く息の流れをこのイメージに直接送り込む。あなたがこのイメージを通して呼吸している--吸って吐いている--ことを想像してください。あなたは空気とエネルギーでイメージを飽和させているのだ。

今度は、イメージを通して空気とエネルギーを自分の中に引き戻し始める。
すでに10～12回吸ったり吐いたりすることで、夢に見た心地よい状態に戻ることができる。気分が何とも言えないほど変わったことに気づくだろう。

このエクササイズを朝と晩に繰り返し、前のエクササイズと毎日の完全呼吸の習慣を身につければ、気分は前向きで、平穏で、快適なものになるだろう。

自分の気分を管理することを学べば、少なくとも一種類の有害なエネルギー、落胆に対処できるようになる。つまり、この有害なエネルギーに関連した病気を取り除くことができ、新鮮で健康的な生命力が流入するためのスペースを体内に作ることができるため、より強くなることができるのだ。
では、他の悪癖、他の種類の悪質なエネルギーを取り除く方法について話そうか？

怒りの解消法

怒りや憤怒は、私たちが穏やかで健康であることを妨げる大きな悪癖である。人は怒ると息が乱れる。そして古人は、人の呼吸が乱れると氣も乱れると言った。呼吸が乱れると、その人の"気"は制御不能になり、氾濫した川のように、行く手を阻むものすべてを一掃してしまう。

怒りや憤怒は、周囲のものすべてを破壊するだけでなく、こうした有害なエネルギーを受けている本人も破壊する。怒りや憤怒を力ずくで抑える必要はない。怒ってはいけない、怒ってはいけないと自分に命令する必要もない--これはさらに大きな不幸を引き起こす可能性がある--怒りや憤怒は消えることはなく、ただ体の奥深くに入り込み、そこで病気や他の有害なエネルギー-- たとえば恐怖や落胆--に変化するだけだ。怒りを消せと命令することはできないが、別の方法で、つまり呼吸の助けを借りて、怒りに打ち勝つことはできる。呼吸を十分に整え、自分の怒りを外から、外部の観察者、観照者の立場から見てみるのだ。怒りに対して何かをするのではなく、ただそれを見て、観察し、自分の中でどのように沸騰しているのか、それが自分にどのような影響を及ぼしているのか、自分の身体がどのような反応を示しているのかに注目するのだ。離れて観察者の状態を達成することは、怒りとうまく付き合うことである。次の練習が役に立つだろう。

瞑想状態を実現するエクササイズ

スタートポジション：立っていても、座っていてもよい。
深呼吸を始める。
おへそのすぐ下のお腹の部分に意識を集中する。ここがあなたの全存在のまさに中心であると想像してください。今、あなたの周りの空間に、明るい黄色の均一で拡散した輝き、つまり氣のエネルギーがあり、あなたはそれを空気と一緒に吸い込んでいると想像してください。

息を吸いながら、空気とエネルギーの流れをへそのすぐ下の部分に直接向ける。(この部分からも息を吐く。) おへその部分はエネルギーで満たされ、明るい黄色の輝きを放つ。この部分にますます集中する。自分の意識を心の中でそこに置く。そこから自分の周りのすべてのものを見ている、そこから自分の周りの世界と自分自身を知覚していると想像するのだ。

エネルギーの流れを吸ったり吐いたりを続けながら、このエリアから自分の状態、怒り、怒りを見る。外から見るように、自分自身から、自分の感情から一歩引いて見てください。完全ではないにせよ、すでに部分的に消滅しているのは事実ではないでしょうか？

瞑想状態を正しく行うことで、怒りだけでなく、事実上すべての有害なエネルギーに対処することができる。怒りの場合、それは特に必要だが、達成するのが特に難しい。瞑想の結果だけでは怒りが消えない場合、不親切な考えによってバランスを失いそうな場合は、次の練習をしよう：

アンガーマネジメント・エクササイズ

スタートポジション：椅子、ベッド、柔らかい椅子などに楽に座る。
両方の鼻の穴からできるだけ長い呼吸をする（呼吸がゆっくりで、とても静かであることがとても重要で、そうでなければ長くはできない）、長い長い呼吸をする、できるだけ長く息を吸い込む。できるだけ静かに、できるだけスムーズに、できるだけ落ち着いて呼吸する！

自分が不快にならない範囲で、できるだけ長く息を止める。息を止めている間、1から15までゆっくり数える。息止めがそこで終わらない場合は、15から逆に数え続け、また15に戻る、ということを繰り返す。

肺の空気が完全になくなるまで、できるだけ静かにゆっくりと息を吐き始める。

吸気、息止め、呼気の持続時間の比率は任意であり、好きなようにすればよいが、吸気と呼気の両方が満タンであることが非常に重要で、息を吸うときには肺が完全に空気で満たされ、息を吐くときには肺から残らずすべての空気が吐き出されるようにする。

この練習をすると、すべての筋肉がリラックスし、全身の調和が確立され、意識が落ち着き、言いようのない静けさ、平和、至福が自分に降りてくるのを感じるだろう。

悲しみと嘆きを克服する方法

悲しみや嘆きは、私たちを生命力から切り離し、病気への道を開く有害なエネルギーの一種である。悲しみや嘆きは、生命力が私たちの体に入ってくるのを妨げるバリアであるだけでなく、現実の生命、ありのままの生命を見ることを妨げるバリアでもある。

人生にはすべてがある。善は悪と釣り合い、悪は善と釣り合う。心の平穏な状態に入った者は、人生をありのままに見ることができ、自分の感情に屈することはない。結局のところ、もし私たちが悲しんだり嘆いたりすれば、人生は悪いものに見えるが、それは実際に悪いからではなく、私たちの感情のせいでしかない。私たちの感情が人生を悪くしているのであって、人生そのものを悪くしているのではない！
悲しみや嘆きにとらわれ、自分自身や人々、状況を実際とは違った見方で見てしまう。人生には、悪いことだけ、良いことだけということはない。悪い中にも常に良いことがあり、良い中にも悪いことがある。悲しみに暮れているとき、私たちは良いことに気づかず、人生の状況や自分の置かれている状況の悪いところばかりを見てしまう。自分自身と人生を貧しくし、行き詰まらせてしまう。何が起きているのかを冷静に受け止め、良いことを見る能力を失ってしまうからだ。

自分の状態をコントロールするということは、悲しみや嘆きを克服するということであり、人生をありのままに見るということであり、人生を理解し受け入れ、そのすべての姿を愛するということであり、深い内なる平和と静けさに入るということである。悲しみや嘆きが人を苦しめるのは、現在をどう生きるかを知らないからだ。私たちは常に、過去にあること、あるいは未来にある恐れのために悲しみ、嘆く。過去や未来にとらわれ、今この瞬間にいることのない人は、悲しみや嘆きで簡単に笑顔になってしまう。私たちの心はいつも思い出や欲望、空想や後悔で詰まっていて、それらはすべて私たちを今この瞬間から遠ざけてしまう。私たちは過去にも未来にもいない。しかし、私たちは今ここにいない！では、私たちの生命はどこにあるのか？過去や未来にいるとき、私たちは人生と一緒にいない。今この瞬間を逃す者は、すべてを逃すことになる！

自分の人生を取り戻すことができる。人生を指の間から逃がしてしまうこともなくなる。そうすれば、今ここに悲しみも悲しみもなく、ただ信じられないほどの輝きに満ちた存在の充足があることに気づくだろう。

過去の亡霊や未来の漠然とした輪郭から心を解き放ち、今この瞬間に存在することを達成するために、呼吸は私たちの最高の助けとなってくれる。呼吸を喜びなさい。呼吸の喜びは人生最大の喜びのひとつである。呼吸に耳を傾け、呼吸に集中すれば、今この瞬間に存在する喜びを見つけることができる。

「呼吸を聴く」エクササイズ

スタートポジション：硬い面に仰向けになり、楽な姿勢をとる。
体のどこかに緊張がないかチェックする。過度の緊張をほぐす。
空気が鼻腔に入り、気道を通って肺に入り、肺を満たし、そして戻っていく様子を見ながら、息をいっぱいに吸い込んで呼吸を始める。呼吸は静かに、絶対に静かに、とても穏やかにして、とても注意深く呼吸に耳を傾け、呼吸の一瞬一瞬を逃さないように、1秒ごとに呼吸に耳を傾けるようにする。

悩みも心配事も、過去も未来もない。あるのはただ呼吸だけであり、これが唯一の現実なのだ！
この瞬間と呼吸以外には何もないのだ。しかし、自分はとても豊かなのだと叫びたくなるかもしれない！人生に必要なものはすべてある！痛みからであれ、喜びからであれ、泣いてください。そして自分の呼吸に耳を傾け、このような呼吸の機会を楽しむのだ。

呼吸を聴く練習をした後は、呼吸の別のバリエーションである呼吸を数える練習に移る。呼吸に耳を傾け続けながら、呼吸を数え始める。この数え方のもとで、体のすべての器官がその働きを整理する。不安な思考は去り、リラックス状態に入る。

寝る前にこの体操をすれば、安らかに眠りにつくことができ、不眠症が解消され、朝には安らかで楽しい目覚めと、悲しみや憧れから解放された心をもたらしてくれるだろう。

恐怖に打ち勝つ方法

私たち一人ひとりが恐怖の束縛を知っている。自分を奴隷ではなく自由だと思っている人でさえ、最悪の奴隷状態、つまり恐怖の奴隷状態にあることが多い。未来への恐怖、つまり未来に対する不安や不確実性から来る恐怖、死への恐怖、愛する人の愛情や愛を失うことへの恐怖、病気になることへの恐怖、失敗して失敗することへの恐怖、喪失への恐怖など、さまざまな種類の恐怖が、人生の旅路で人間につきまとう。

呼吸法を定期的に実践している人は、存在の理解という新たなレベルに達する。彼は自然の偉大な平和に気づく。大いなる無限の生命の前では、私たちの失敗、挫折、損失は何の意味もなさない--生命の巨大さに比べれば、それらはとてもとても小さなものなのだ。人生は、人生で失うことを恐れるすべてのものよりも、得られないことを恐れるすべてのものよりも、より高く、偉大で、はるかに価値がある。人生は、成功や利益、失敗や損失といったあらゆる恐れよりも、より偉大で、より高く、より重要で、より大きなものであると感じたことのある者は誰でも、損失や利益によって減少することも増加することもない、この人生の価値を感じたことのある者は誰でも、恐れに打ち勝ったことになる。
大量の生命力の流入を確保できる者は、失敗や損失を恐れない。

彼は、自分の生命力が過ちを正し、喪失を乗り越えるのに十分であることを知っている。東洋の知恵はこう言う。それは、すべての喪失、すべての過ちの中に、新しい知識、新しい知恵、新しい存在の理解の粒があるということだ。ショックや過ちから教訓を学ぶことで、私たちは成長し、動き、生きる。すべての過ち、衝撃、喪失を成長の機会と捉え、新たな経験を積み、新たな教訓を学ぶことで、私たちは恐れから解放される。どんな困難な経験も、有益で必要な経験に変えることができる。

失敗から学ぶ能力は科学である。そして、自分のエネルギーである「気」のコントロールをマスターした者だけが、それを使いこなすことができる。正しく呼吸すれば、このエネルギーを無駄にせず、コントロールし、蓄積することができる。このエネルギーの蓄積は、私たちに過ちや激動から学ぶ力を与え、過ちや激動への恐れから解放してくれる。強い者は恐れない。呼吸は私たちに強さを与えてくれる。

恐怖に打ちひしがれているときは、次のエクササイズで克服しよう。

「冬眠ブレス」エクササイズ

スタートポジション：硬い床の上にリラックスして横たわる。
深呼吸を始める。

眠ったときや起きたばかりのときの呼吸を思い出してみよう。この呼吸はほとんど目立たず、非常に静かで、非常にゆっくりとしたものだ。その眠そうな呼吸を取り戻しましょう。

呼吸をゆっくりにして、だんだん、だんだん静かにして、気づかないくらい静かにして。できる限り呼吸をゆっくりにして、少なくして、少なくして......。

吸ったり吐いたりする回数をなんとか1分間に4回（1回吸ったら1回、1回吐いたら1カウント）にし、少なくとも数分間はこの呼吸を続ければ問題ない。さらに回数を少なくして、最初からあまり長い時間呼吸するのはお勧めできない。このような呼吸を数分間続けるだけで、ほとんど気づかないうちに、なんともいえない自由と平安、そして何よりもあらゆる恐怖からの解放の境地に達することができる。
なぜこの訓練が恐怖を癒すのか？呼吸をほとんど感知できないほど遅くすることができる人は、何も恐れないはずである。なぜなら、ほとんどすべての恐れの真の深い隠れた原因は、生命の停止、呼吸の停止に対する恐れだからである。

恐怖が文字通り呼吸を麻痺させることに注目してほしい。ある言語では、「恐怖」と「窒息」はよく似ている。恐怖は窒息とほとんど同じだ。もしあなたが、自分の意志で呼吸をゆっくりにすることを学んだのなら、それは息を節約すること、わずかな空気量でも満足することを学んだということだ。

この呼吸法はインドのヨギに広く使われており、あるヨギが地下の棺桶に7日間入って、冬眠の呼吸を続けたという事例が知られている。そう、彼は眠ってしまったのだ！

呼吸は最小限になり、身体はエネルギーを可能な限り温存する。そして最も重要なのは、意識が新たなレベルに到達することだ。自分自身を恐れることをやめ、衝撃やトラブルを新しい経験、新しい知識、新しい知恵を与えてくれる源として受け入れるのだ。

過剰な喜びへの対処法

過度の、不自然な、高揚しすぎた喜びもまた、私たちに病気だけをもたらす悪徳である。「過度の喜びは心を傷つける」と古代人は言った。過度の喜びは本当の喜びではない。存在の本質を認識し、自然と一体となった者の人生に溢れる、静かで軽やかな喜びとは何の共通点もない。真の、静かで軽やかな喜びは、それ自体によってもたらされるものであり、何ものにも依存しない。この静かで軽やかな喜びは、存在することの一瞬一瞬をただ楽しむときにのみもたらされる。真実ではない、過剰な喜びには常に理由が必要だ。そして、人はすでにこうした喜びの機会を求めている。彼らは、機会なしにただ喜ぶことを学んでいる。愛する人の敗北や不幸さえも、喜びの理由に変えてしまうのだ。過剰な喜びからほくそ笑むようになるのは一歩だ。成功には敗北が潜んでいること、栄枯盛衰があることを忘れて、自分の成功を大喜びする。成功も敗北も等しく冷静に受け入れ、成功を喜び過ぎないこと。

理由を必要としない、存在の軽やかな喜びが何であるかを知らない人々は、喜びを得るために強く望まれる理由が満たされないと苦しみ始める。喜びは私たちの存在の本質そのものに内在するものであり、喜びには理由が必要ないことを忘れているのだ！理由を必要とする喜びは、過度に消耗させる。喜びを爆発させた後、虚しさを感じたことはないだろうか？

そう、あなたは高揚した喜びで自分を疲弊させ、高揚しすぎた喜びの結果、私たちの身体にいつも入ってくる有害なエネルギー を与えてしまったのだ。悲しみも喜びも、感情を抑えなさい。そうすれば、あなたは真の高い感情、つまり軽やかな喜びと存在の明確な平和の感情を発見するでしょう。

次のエクササイズは、過剰な興奮を取り除き、感情を調和させるのに役立つ。

フォージ・ファー」エクササイズ

スタートポジション：楽な姿勢で座る。
背筋を伸ばし、頭と首がまっすぐになっていることを確認する。
口をしっかり閉じ、鼻から息を10回ほど勢いよく吸い込み、吐き出す。この呼吸はうるさく、空気が鼻腔を通るときにヒュ ーという音がする。このような吸気・呼気を10回繰り返したら、静かに深呼吸を1回行い、不快な感覚がないように、できるだけ息を止める。次に、ゆっくりと、できるだけいっぱい息を吐き出す。次に、普通の、自然な、普通の息を数回吸ったり吐いたりする。こうすることで、少し休息がとれる。このサイクルをもう一度繰り返し、また休み、また繰り返す。過剰に興奮したときはいつでもこのエクササイズを行い、予防のためには毎朝3サイクル行う。

不安を克服する方法

不安は現代の災いである。穏やかな人によく会う？私はそうは思わない。そして、たとえ外見的に穏やかな人でも、多くの場合、それは偽りの穏やかさである。それどころか、外面が穏やかな人ほど、内に秘めた情熱や不安や悩みが大きいのだ！

そのような外見上の平静は、真の平静を意味しない。奥底に平和、真の平和を持つ人は、この奥深さと平和が輝く目を見ればすぐにわかる。外見上、そのような人は必ずしも不動で落ち着いているわけではない。その意味で、彼は自然のようなものだ。外見上は沸騰し、轟音を立てるが、内面は静かで穏やかな海、木を折るが、本質的には力強く穏やかな力である風......。
停滞は休息ではなく、停滞は緊張であり、緊張には常に落ち着きがない。真の平和は活動的で活発である。真の平和は力強く、強い。真の平和は過剰であり、活力の欠如ではない！

平穏に入ると、気が散るような不必要な思考はひとりでに排除され、外部からの刺激に対する受け止め方がまったく違ってくる。今やそれらは「神経を逆なでする」ものではなく、人生の構成要素のひとつとして認識され、必要であれば理解と同情をもって、しかし苛立ちの反応を示すことなく、賢く冷静に受け入れるべきである。賢く冷静な人は、すべてを理解しているが、何に対しても不平を言わず、何に対しても苛立たない。イライラして文句を言うのは愚かで落ち着きのない人だけだ。

誰もが一度に完全な平和に入ることは不可能だ。焦る必要はない。すでに多くの呼吸法をマスターしていたとしても、まだ緊張したり、イライラしたり、心配したりしても動揺しないでください。すべてはそのうちにやってくる。最初の段階では、心も気持ちも落ち着いてくる。生命に対する知覚がより明るく、より豊かになるだけだ。あらゆることをより生き生きと鮮明に想像するようになり、魂の中の石化は、極めて鮮明で自由な知覚に取って代わられる。しかしこの時、内なる心には輝くような平安がある。そして、甘美で賢明な平静があなたを訪れ、現実の上、些細な虚栄を抱えた人生の上、日常の心配事の上に浮かんでいる

かのように感じるだろう。まるで雲の上に浮かんでいるような感覚になり、同時に地上で起きているすべてのことに参加し、飄々としていられなくなる！これは筆舌に尽くしがたい感覚であり、すべての人に体験してほしい。

この状態は、体内の代謝プロセスにとって極めて癒しの効果が高い。現代人にありがちな、神経系の絶え間ない興奮を止めるのだ。絶え間ない興奮は神経中枢の働きを妨げ、脳細胞は苦しむ。休息に入った人は、神経系と全身の機能のバランスが整う。さらに、休息状態は脳細胞の再生さえ助ける！休息に入るときのリラックスした状態そのものが、病気の予防や治療に非常にプラスに働くのである。

この状態に達した人は、脳が「浄化」され、全体的に軽くなり、精神的に平穏になる。

「平和に入る」エクササイズ

スタートポジション：硬い面に仰向けになり、リラックスした楽な姿勢をとる。

息をいっぱいに吸い始める。おへそのすぐ下の腹部に意識を集中し、エネルギーの流れとともに呼気を送る。息を吸うときは、この部分で呼吸をしていて、腹部から入ったエネルギーが全身に広がっていることをイメージする。呼吸は軽く、均等に、細く、ゆっくり、ごく稀にしましょう。そうすることで、平和な状態に入りやすくなる。この状態を長く続ければ続けるほど、姿勢はよりリラックスして心地よくなり、呼吸はより均一でまとまったものになる。身体のリラックスが呼吸に好影響を与え、正しい呼吸が身体のリラックスを促進する。次第に、身体の境界線を感じなくなる状態になる。
おへそのあたりに強力な平和の源があると想像してください。同じ平和が四方八方からあなたを取り囲んでいる。あなたの外側に平和の海があり、その中にあなたが静かに浮かんでいると想像してください。あなたは次第に平和の海に溶け込んでいき、海と一体になっていく。この状態を楽しんでください。呼吸はできるだけゆっくりにし、非常に均一で静かにする。

手足の指に集中することで、この状態から抜け出すことができる。自分の体の境界線を思い出し、つま先をくねらせ、手を拳に握りしめ、自分の体が明るい黄色の光で飽和していることを想像する。ストレッチをして全身を緊張させ、リラックスして目を開ける。

このエクササイズを実践した後は、まるでぐっすり眠ったかのように、安らかで、癒され、とてもよく休めた気分になるはずだ。このエクササイズを実践しているうちに、心配や不安があなたから遠ざかり、あなたを苛立たせていたものすべてに、軽く優しい微笑みで接することができるようになることに気づくだろう。すべての苛立ちは、本当に小さくて取るに足らないものだ。以前のあなたは、それらを本当の姿では認識していなかった。今、あなたはそれらを本当の意味で理解するようになる。この世界で私たちが注目する価値があるのは、私たちを取り巻く世界の力、威厳、美しさ、私たちの人生の神秘、謎、不思議だけなのだ。それを生きること、楽しむことを学べば、あなたは幸せで健康になるだろう。

そしてもうひとつ、身体のすべてのエネルギーを調和させ、望む限り休息状態を維持する力を得るためのエクササイズを紹介しよう。

天の輪エクササイズ

この練習で、私たちは天と地のエネルギーに加わり、そのエネルギーは、世界におけるその動きのイメージの中で、私たちの中で動き始める。
スタートポジション：椅子の先端、座面の3分の1ほどの位置に座る。背筋を伸ばし、あごを少し下げて、首と背中が一直線になるようにし、首の部分に屈曲がないようにする。

あなたの頭に紐が結ばれていて、それが空高く伸びて、どこか信じられない高さに固定されていると想像してほしい。あなたの頭は、まるでこの糸で吊り下げられているかのようだ。目は覆われているが、光が透過するようになっている。舌は上口蓋に接し、両手は臍のすぐ下の部分で組まれる。

おへその真下に全神経を集中させる。両手の下に、熱くて明るい黄色のボールがあると想像する。息を吸い始め、息を吸いながらお腹を引っ張る（両手を組んでお腹を少し押してもよい）。鮮やかな黄色のボールをまず尾てい骨まで押し出し、次に背骨に沿って押し上げる。頭の中で、背骨に沿って鮮やかな黄色いボールの通り道をなぞる。ボールの動きができるだけ遅くなるように、非常にゆっくりと呼吸するようにする。ボールが完全に、あるいは部分的に頭のてっぺんから抜ける感覚、あるいはボールのエネルギーの一部が頭のてっぺんから抜ける感覚があれば、その感覚に抵抗せず、頭の上でボールの軌道をたどり、ボールがどれだけ高く上がったかを確認する。吸う息と吐く息の間に間があってはならない。そうでなければ、ボールの動きが止まってしまう可能性があり、これは容認できない。

息を吐きながら腹部を解放し、体をリラックスさせ、ボールをゆっくりと下ろし始める。頭のてっぺんから口へ、口蓋と舌を通って体の前面へ、体の前面に沿ってへその下、両手の下へ通す。

次の吸気と呼気では、この風船の道を上下に繰り返す。
体内を動くエネルギーが全身に均等に行き渡り、一部に停滞しないようにするためだ。

このエクササイズを行うことで、多くのものを得ることができる。エネルギーが活性化され、体内の滞りが浄化され、ほぼすべての内臓に良い影響を与える。鼻咽頭、目、脳、脊椎の治癒を促進し、風邪やその他の発熱、高熱を伴う炎症の治癒プロセスを加速させる。

さらに、このエクササイズをマスターすれば、思考力が高まるのを実感できるだろう。通常、脳細胞は20％しか働いていないことが知られている。このエクササイズを行うことで、すべての脳細胞を働かせることができ、余計な努力をすることなく、より多くの情報を吸収し、より多くのことを記憶することができるようになる。

有害なエネルギーから身を守る方法

恐怖や落胆、悲しみや不安、怒りや過剰な喜びといった、人間特有の有害なエネルギーを取り除く方法を学んだところだ。彼は自分の感情や思考をコントロールする方法を知っており、体内の気の動きをコントロールする方法を知っている。

しかし、有害なエネルギーがまだあなたの人生に飛び込んできて、健康なエネルギーを押しのけて、あなたを再び病気や不幸にしようとするなら、どうすればいいのだろうか？まず、正しい呼吸法を常に実践することで、その可能性は徐々に低くなっていく。有害なエネルギーが侵入できないほど強くなり、あなたの健康な強いエネルギーがその道を遮るのだ。第二に、世界と一体化する感覚は、有害なエネルギーの侵入に対する最善の防御策である。なぜなら世界は有害なエネルギーとは無縁であり、有害なエネルギーは人間の中にしか存在しないからである。

そしてもうひとつ、すでにあるプロテクションを強化する素晴らしいエクササイズがあります。あらゆる悪いエネルギーから本当に強力なプロテクションを与える、とても強力なエクササイズです。このエクササイズはすでに数千年の歴史があり、さまざまな東洋の伝統で「ビッグツリー」という名前で知られている。

樹木の根は地中深く伸び、樹冠は風に洗われ、太陽のエネルギーを受ける。木は大地と空の子であり、だからこそ強く、長持ちするのだ。そして人間は、大地に根を張り、その冠で空に触れる木のようでなければならない。私たち人間も、忘れてはいるけれど、大地と空の子供なのだ。だから、大地と空のエネルギーを受け、力と強さを与える樹木のようになってはどうだろう。樹木のように大地と空のエネルギーを糧とするようになれば、私たちは強くなり、あらゆる悪いエネルギーから守られるようになる。大地と空のエネルギーが合わさることで、どんな悪いエネルギーにも打ち勝つことのできない大きな力が生まれるからだ！

このエクササイズを定期的に行うことで、あなたは強くなり、守られ、多くの病気を取り除くことができる。

「大きな木」エクササイズ

スタートポジション：まっすぐ立ち、足を肩幅に開き、足を平行にし、膝を少し曲げ、背筋を伸ばし、骨盤を少し前に出し、背中が曲がらないようにする。あごは少し下げ、首と背中が一直線になるようにし、首の部分にたわみがないようにする。こうすることで、背骨は完全にまっすぐになる。

あなたの頭のてっぺんが糸で吊り下げられていて、その糸の先がどこか空高く固定されていると想像してください。体はリラックスしている。目は閉じているが、光を取り入れることができる。舌は上口蓋に隣接している。

自分の足が地面に伸びて、大木の根になることを想像する。息をいっぱいに吸い込む。木の根が大地から水分と栄養分を吸収するように、息を吸い込むと、あなたの足は大地の癒しのエネルギー、その生命力を吸収する。

呼吸を終えたら、胴体の上部が上方に伸びていき、空に届き、雲の上に出て、太陽や月や星に近づいていくのを想像する。

息を吐き始める。木の樹冠が太陽の光と雨水を吸収するように、あなたは上半身で息を吐き、空の癒しのエネルギー、その生命力を吸収する。あなたは天と地を一体化させ、あなた自身は天と地を合わせたような宇宙の大きさになる。

手のひらをおへその辺りに向けるように手を上げるが、触れないようにする。手のひらとおへそ部分の間に弾力性のあるボールがあることを想像する。息を吸いながら、下から、大地から来るエネルギーを感じ、息を吐きながら、上から、空から来るエネルギーを感じる。次の吸気と呼気では、この上下両方の動きを同時に感じるようにする。同時に、手のひらと腹部の間にあるエネルギーボールを感じてください。

フルブレスで呼吸を続け、上下のエネルギーの流れを同時に感じながら、手のひらの下にあるエネルギーボールが大きくなり始め、どんどん大きくなっていく様子を想像する。このボールの中にいる自分を感じ、あなたとボールが宇宙そのものと同じくらい巨大であることを感じてください。それからボールは小さくなり始める。ボールはますます小さくなり、ボールの中のエネルギーはますます密になる。小さくなったボールは、あなたの体の境界を通り抜け、手のひらと腹部の間に再び現れる。そしてまた増え、ボールの中にいる自分に気づき、また減る。それを何度か繰り返す。

この運動は少なくとも30分間行う必要がある。この間に、体内に入った氣が体のすべての部位、すべての細胞に行き渡るようになる。
女性は右手を腹部、左手を上に、男性はその逆で、腹部に隣接する手のひらの中心とへその中心が一致するようにする。心の中でエネルギーボールを一点に絞り、おへその辺りとつなげる。

ヒーリング・バイブレーション

音のエネルギー

鉄がガラスに擦れる音、車のブレーキが軋む音、不機嫌そうなしわがれた声など、不快で鋭く切 れた音に驚いたことはないだろうか。鳥のさえずり、子供の笑い声、メロディアスな話し声など、心地よい愛撫に満ちた音を聞いて、思わず微笑んだことがあるだろうか。きっと皆さんは、そのような瞬間を1つだけでなく何度も思い出しているはずだ。もちろん、どちらの質問にも「はい」と答えるだろう。
私たちが鋭い不快な音にまばたきをするのは、その音が耳に痛いからだけではなく、不快な音が私たちの身体に破壊的なエネルギーをもたらすと本能的に感じるからである。また、心地よい音に微笑むのは、それが耳に心地よいからだけでなく、心地よい音が私たちの生体に創造的な癒しのエネルギーをもたらすと本能的に感じるからである。

全世界はエネルギーであり、エネルギーの動きであり、振動である。エネルギーは常にある周波数で振動している。光は波によって伝わり、それぞれの波には固有の振動数がある。熱もまたエネルギーであり、熱の波もまた独自の振動数を持っている。この世に存在するあらゆるエネルギーには、共通の性質がある。生命力、プラーナ、または氣は、他のすべての種類のエネルギー の基礎となる、すべてを包括するエネルギーである。もちろん、他のすべての種類のエネルギーの動きの根底にあるのは、プラ ーナの動きである。そしてもちろん、世界を動かし、創造するプラーナもまた振動している。エネルギーには創造的なものもあれば、破壊的で有害なものもある。これらのエネルギーは振動数によって異なる。創造的なエネルギーはある種の振動であり、破壊的なエネルギーはまったく別のものだ。

人が怒りの中にいるとき、恐怖の中にいるとき、悲しみや憂いの中にいるとき、あるいは他の悪徳にとらわれているとき、その人は悪質なエネルギーの波動に貫かれている。邪悪なエネルギーは彼の全器官を歪める。それはあらゆるものに影響を及ぼし、まず人の呼吸に影響を及ぼす。呼吸は途切れ、緊張し、落ち着きがなく、不自由で、調和がなく、呼吸筋は緊張し、不自由である。この時、人が何かを言ったり、大声を出したりすると、緊張して自由でない呼吸が声帯に影響を与え、声帯を不調和に振動させ、鋭く不快な音を発し、破壊的な振動も伝える。結局のところ、呼吸はエネルギーを運び、それが音に伝わる。調和的な音は創造的なエネルギーを運び、調和的でない音は破壊的なエネルギーを運ぶ。こうして、破壊的で有害なエネルギーから、ギシギシ、キーキー、キレキレの不快な声が生まれる。こうして、この人物が運んでいる破壊的エネルギーは、周囲にいるすべての人に明白に--というより、聞こえるように--なる。破壊的エネルギーは、それを聞いた誰もが思わずしわがれるような、シュルシュル、キツい音にはっきりと具現化されるのだ。心の状態がよく、自分の中に平和と調和を感じている人は、心地よく調和のとれた声を出す。有害なエネルギーに支配されている人は、耳に心地よい音を出すことはできない。

この世に存在するすべてのものは、エネルギーを動かしている。創造的なエネルギー、生命力、プラーナには癒しの力があります。そして波動は、大きな癒しの電荷を運ぶことができる！だからこそ、私のシステムの主要なエクササイズのひとつは、振動に基づくエクササイズになっているのです[1]。身体を純粋に物理的な方法で振動させることで、私たちは生命と癒しのエネルギーの波動に目覚めるからだ。毛細血管に振動を与えることで、私たちは生命力を取り戻します。つまり、自然との断絶から生じた間違った生き方によって失ってしまった、すべての生き物の本来の姿を取り戻すのです。生命と健康を与える振動エネルギ ーの本質を取り戻し、停滞を破壊して毛細血管を正常に働かせ、すべての組織、すべての臓器、ひいては全身の細胞に至るまで、血液と酸素、ひいては生命力を供給するのだ。

また、怒りや落胆、あるいはその他の有害な状態でこのエクササイズを行うと、体内の有害な波動だけに生命と自由を与えることになるのだろうか？いや、そんなことはない。最初は確かに有害な波動を取り除くのは難しいと感じるでしょうが、エクササイズに没頭するにつれ、ヒーリングパワーに心を開くようになり、ヒーリングパワーが外からあなたの中に流れ込んできて、有害な波動を拒絶し、体から追い出すようになるのです。このように、毛細血管のためのエクササイズは、物理的に毛細血管を振動させるだけでなく、有害なエネルギーから自分を解放し、創造的なエネルギーに道を譲るのを助けてくれる。体力をつけるだけでなく、良い気分をもたらしてくれるのです。
しかし、音の話に戻ろう。音もまた振動である。人間の声だけでなく、どんな音にも振動がある。実際、どんな音も振動運動の結果として生まれている。音楽は弦の振動から生まれる。声は声帯の振動から生まれる。ガラスをこする鉄の音やブレーキの擦れる音も振動から生まれるのではないだろうか？荒々しく、破壊的で、不調和だ。音楽の音の振動と、ゴロゴロと鳴る鉄の振動の間に、どれほど大きな違いがあるか、自分の耳で聞き比べてみるといい。あのような振動ができるのは、悪質で破壊的なエネルギーだけだ。ナイチンゲールの鳴き声やギターの弦の音が、それ自体で何かを破壊できるだろうか？いや、これらの音は、平和、喜び、静けさを周囲に生み出すだけだ。鉄を削る音、何かが壊れる音、ひび割れる音、きしむ音、鋭い音は常に破壊を意味する。そのような音が聞こえると、私たちは何かが起こったのか、何かが倒れたのか、何かが壊れたのか、調和しない音を出している人が怪我をしたのか、確かめようと走り出すことが多い。このように、私たちが感じていることが現れている。調和のない音は、常に破壊と結びついているのだ。

奇妙に聞こえるかもしれないが、私はあえて人生をこう定義したい。私たちが振動するということは、ある周波数のエネルギー を放射しているということだ。死体だけが振動せず、エネルギーを発しない。死体にはエネルギーの動きがない、つまり振動がないのだ。

私たちは、その時の状態に応じて、ある周波数、ある種類の波動を発している。良い状態にあれば、創造的な波動を発する。不利な状態にあれば、もちろん不利な波動を発する。

音は、感覚によって明らかに、知覚可能なエネルギー振動の継続である。もし身体が有害な振動を発するなら、そのような人の声も有害な振動を発する。身体が創造的な振動を放つなら、声もまた創造的な振動を放つ。

なぜこのようなことが起こるのか？身体の波動は必然的に呼吸に伝わるからだ。呼吸は身体の器官や筋肉の働きと密接に結びついているからだ。身体の微妙で隠された波動が呼吸に伝わり--そしてそれは微妙で隠された波動に内在するようになる。喉頭にある2枚の筋肉板が空気の噴流の影響を受けて振動し、閉じたり開いたりすることで、呼吸を使って声帯を振動させ、音が生まれる。声帯の助けを借りて、息の隠れた振動が声という明確な振動になる。

だからこそ、身体から発せられるエネルギーの性質によって、音は創造的にも破壊的にもなり得るのだ。だからこそ、音は健康にも病気にもなるのだ。

自然界には、病気をもたらす破壊的な音は存在しないし、存在しえない。海の音、小川のせせらぎ、風の音、鳥のさえずり、これらはすべて創造的な癒しの音である。雷雨のときの雷の音は怖くない。しかし大都会の音は有害で、破壊と病気をもたらす。だからこそ、人は機会あるごとに都会から離れるように努めるべきなのだ。その有害な音から休息し、自然の創造的な音に癒されるために。

人間は自然の一部として創造された。人間は、自らを歪め、自然から引き離したが、依然として自然の一部である。人間の声の破壊的な響きは、自然から切り離され、自然と対立することによってのみ生まれる。しかし古来より人々は、自然に回帰し、自然との一体感や調和を見出すための手段やシステム、方法を発見してきた。自然の生命力、癒しのエネルギーである氣、プラー ナの波動に完全に対応する波動である。これらの音を発するだけで、私たちは創造的な波動を取り戻し、有害なエネルギーから身を清め、外部からの侵入から身を守ることができるのです。これらの音は何でしょうか？ヒンズー教や仏教ではマントラ、キリスト教やイスラム教では祈りです。

マントラと祈りのヒーリング・パワー

現代では世界はさまざまな宗教に分かれているが、かつて、神話の中でしか私たちに伝えられていない深い古代では、宗教は分かれていなかった。人々が自然と調和して暮らし、創造主と直接交信していた素晴らしい時代だった。今でいうマントラや祈りが登場したのはその頃で、至高の神や自然と直接交信するための特別な音の組み合わせだった。マントラも祈りも単なる言葉ではない。マントラも祈りも単なる言葉ではなく、宇宙の調和のとれた波動、その生命力を反映した音の流れであり、一方では人間の生体の自然な波動に対応するものである。したがって、マントラと祈りは、人間と創造主、人間と自然、人間と宇宙、人間と全世界を一体化させる。

あなたがどの宗教に属しているかはそれほど重要ではありません。マントラや祈りは、本質的には唯一の神、創造主の言葉です。マントラは普通の人には必ずしも理解できるものではありません。なぜなら、マントラは最も古代の言語であるサンスクリット語で作られ、その波動は人体の波動に最もよく対応しているからだ。この言語には特別な内なる音楽があり、それは美しく、癒しであり、だからこそマントラはとても癒されるのです。マントラには、私たちの身体にとても強くパワフルな影響を与える力

があります。マントラを何度も繰り返すと、落ち着かない心が落ち着き、有害なエネルギーが排出され、体全体がヒーリングパワーで満たされます。最も有名で強力なマントラは、とてもシンプルに聞こえる「オーム」である。

まず呼吸に集中し、息をいっぱいに吸い始め、呼吸に集中するのをやめて、息を吐くたびに「オーム」という言葉を口に出し始める。最初は、唇を動かさずに精神的に言葉を発してみよう。息を吐くたびにマントラが魂に響くようにするのだ。最初は余計な考えに邪魔されるだろうが、やがてそれは過ぎ去り、マントラが自分の中でどのように響き、その波動が自分の体にどのように浸透し、自分がどのように落ち着き、軽やかで調和のとれた、とても心地よい状態になるかを感じるだろう。身体が完全にリラックスする。自分自身の中に無限の平和を感じ、世界や自然との一体感を感じることができる。それを感じたら、息を吐くときにマントラを声に出して唱え始める。最初はささやくように、小さな声で、それからだんだん大きく。人間は誰でも、生まれながらにして美しい声を与えられている--そして、人間が有害な波動でそれを歪めなければ、それは美しいのだ。

マントラと祈りを定期的に唱える人の意識と身体は浄化され、悟りを開く。その結果、治癒がもたらされるという事実は、何度も実践によって確認されている。多くの国々で、様々な宗教の代表者が、病人が親族に祈られたり、本人が治癒のために祈ったりすると、祈らない場合よりも治癒が起こりやすいと証言している。
マントラや祈りを繰り返す時間を取る。呼吸法と組み合わせてください。マントラや祈りを唱えることは、呼吸にも良い影響を与えることを感じるでしょう。呼吸が頻繁すぎたり、断続的すぎたり、落ち着きがなく不自由だったりする場合は、マントラを使って呼吸を落ち着かせることができる。マントラはまた、体内の氣の適切な動きを確立する方法でもある。適切な氣の動きが適切な呼吸につながる - ちょうど逆: 適切な呼吸が適切な氣の動きにつながる。落ち着きがなく、有害なエネルギーに影響されやすい時、マントラと正しい呼吸の強力な二重の癒しの力があなたを助けてくれるでしょう。一方と他方を組み合わせることで、驚くべき結果を得ることができる。
毎日、マントラか祈り、好きなほうを繰り返す。少しメロディアスでリズミカルに聞こえるようにする。毎日マントラを唱える時間を長くする。最初は数分間続けて唱えるようにし、次にマントラを唱える時間を15分にする。だんだん、マントラを読むことが夢中になり、時間を気にしなくなると感じ始めるでしょう。1時間半や2時間マントラを唱えることもあるでしょう！それは素晴らしいことです。自分の声の響きそのものが変化し、それに伴って体全体のエネルギーが変化するのを感じるでしょう。全身の波動の特徴が変わり、破壊的な状態から創造的な状態になるのです。

声をヒーラーにする方法

つまり、身体の状態は有害であることもあれば、創造的であることもある。この状態は呼吸に伝わり、呼吸から声に伝わる。呼吸と声を創造的で調和のとれた状態にすることで、呼吸と声によって生体に影響を与え、生体を望ましい状態にすることができる。これが、声の癒しの可能性の基礎となる効果である。

正しい呼吸をしている人の声は、驚くほど純粋で力強く、同時に柔らかく、心地よく、メロディアスである。正しい呼吸は全生物の波動を変化させ、創造的なものにする。この創造的な波動は声に伝わり、声帯は生命力の自然な波動に従って、調和的かつ自然に振動する。そのような声はそれ自体が癒しとなり、癒しの道具となる。呼吸法によって、私たちはすでに声に癒しの波動を与え、声を自分自身のヒーラーに変えている。しかし、次のような特別な発声練習をすることで、声に癒しの力を与えることもできるのです。

山猫運動

スタートポジション：楽な姿勢で座る。
深呼吸をする。ゆっくりと落ち着いて、鼻からいっぱい息を吸い込む。
数秒間息を止める。
今度は口を大きく開け、開いた口で息を勢いよく吐く。このとき、敵や危険を察知してニヤリと笑う野生の猫のような、ヒュー という音がするはずだ。しかし、この音には攻撃性があってはならない。この練習を何度か繰り返す。

このエクササイズでは、発声呼吸の力を発見し、発声器を鍛えることができる。

練習"ホイッスル"

スタートポジション：楽な姿勢で座るか立つ。鏡で自分を見てもよい。
深呼吸をする。鼻からいっぱい、長く、落ち着いた呼吸をする。
数秒間息を止める。

口笛を吹くように唇を合わせ、唇から息を吐き出す。口笛の音が出るかどうかはそれほど重要ではなく、重要なのは呼吸の仕方です。
それを何度か繰り返す。鏡を見て、このエクササイズをしている間に自分の表情がどのように変わったかに注目してください。鏡を見ない場合は、自分の内面がどのように変化したかに注目してください。これが今のあなたの顔に書かれている状態だと信じて疑わないことだ。あなたは本当に心が軽くなり、明るくなったと感じている。

そのような呼吸と呼気を何度か繰り返した後、口の形を変えずに、あるいはただどんな音でもいいので、呼気の音を取ってみてください。音楽的なリテラシーを知らなくても、音楽的な耳を持っていなくても構わない。自分が正しく音を取っているかどうかをあまり考えずに、ただその通りにやってみよう。ここで間違った選択肢はありえない。どう歌っても、すべてが正しくなる。特にメロディーを歌う必要はなく、ただひとつの音、例えば"oo-oo-oo "をどんな音でもどんなキーでも歌えばいいのですから。何回か練習すれば、あなたの声がきれいで力強いトーンになっていることに気づくでしょう。

クラスを成功させるためには、どちらの練習も毎日行わなければならない。

音で有害なエネルギーを取り除く

怒ったり怖がったりすると、なぜ叫びたくなるのか不思議に思ったことはないだろうか。まるで胸から叫び声が出るように。いや、単なる気まぐれや野生の本能ではない。怒っているときに悲鳴を上げるということは、私たちの体が本当に、体に取り憑いている有害なエネルギーを取り除きたがっているということなのだ。ヒーリングパワーが働き、身体から有害なエネルギーを取り除こうとしているのだ。悲鳴によって有害なエネルギーが吐き出され、生物はそれを取り除くことができる。もうひとつは、すべての悲鳴が癒しになるわけではないということだ。しかし、怒りや恐怖による悲鳴は、病気のときの高熱と同じです。それは身体が病気と戦っていること、防衛力がオンになっていることを示している。高熱そのものは危険である。しかし、身体が闘おうともせず、防御のスイッチを入れることもなく、静かに衰え、発熱のような病気の外的徴候なしに内側から溶けていくのは最悪である。

大声を出すのはいつも安全とは限らない。しかし、大声を出したいとき、心の中で怒りや恐怖を感じているときでさえ、その大声を抑えて出さないのだ。それなら、少し熱が上がっただけで、薬を飲んで熱を下げ、これで治ったと思っている人と同じことだ。実際には、体を病気に対処させず、治癒力を働かせない。その結果、熱は下がるが、病気は治らず、しばらく潜伏したり、他の臓器に移ったりする。

では何だと言うのか、大声で、声を荒げて、不愉快な怒りを叫ぶ人たちは正しいのか？私たちは皆、彼らを見習うべきなのでしょうか？
そう、正当な質問だ。徹底的な回答が必要だ。これは本当に深刻で重要なことなので、今注目していただきたい。

大声を出すことが必ずしも安全でないことはすでに述べた。大声は叫ぶこととは違う。大声は自然から癒しの手段として、身体を守る力として与えられている。しかし、人はこの才能を必ずしも本来の目的通りに使うとは限らない。つまり、良いことのために叫ぶこともあれば、まったく逆のこともあるのだ。叫びを癒しの手段とするか、破壊の手段とするか、すべてはこの賜物の正しい使い方を知っているかどうかにかかっている。

本能的に怒りから解放されたいと思い、自制することに慣れていない人、つまり大声を出すことに慣れている人のほとんどは、とんでもない間違いを犯している。その間違いとは、まず第一に、ただ怒鳴るのではなく、他人に向かって怒鳴るということだ。

この意味がわかるだろうか？伝染病にかかっている人が、自分で病気を治す代わりに、その病気を周囲にまき散らし、他の人に感染させ始めたとする。しかし、これでは病気は治らない。それどころか、病気は広範囲に広がり、同じ病気の人が大勢いることになり、誰も治すことができなくなる。たとえ治ったとしても、必ず誰かがまた感染させる！

怒りにまかせて他人を怒鳴りつける人も同じだ。自分にとって有害なものを取り除いているつもりが、実はそのエネルギーを周りの人たちにも与えてしまい、その人たちは破壊的なエネルギーを他の人たちにも与え始める。最終的には、破壊的なエネルギ ーが周囲に溢れかえり、怒鳴ることでそのエネルギーを発生させた本人に戻ってくることになる。
他人を怒鳴っても、怒りや憤怒が消えるわけではなく、世の中の怒りや憤怒の量を増やすだけだ。

しかし、たとえ一人で叫ぶとしても、その叫びが善のためだとは思わないことだ。この場合、あなたの叫びは浄化するどころか、破壊的になりかねない。結局のところ、周りに聞き手や聴衆がいない場合、多くの人は怒りや恐れを解放する方法を知らない。そして、自分一人だけで叫ぶと、その叫び声は解放をもたらすのではなく、有害なエネルギーを外部に飛び散らせ、その有害なエネルギーをその人の内部、身体、内臓に向けることになり、その結果、内臓は破壊され、病気になるのだ。

叫びたいのに叫べないのと同じことだ。悲鳴を抑えることで、破壊的なエネルギーの出口をまったく与えず、それを自分の内側、内臓に向け、破壊的なエネルギーの衝撃で倒れ始める。

解決策は、普通の叫びを捨て、癒しの叫びを好むことだ。これまで見てきたように、普通の叫びは有害であることがほとんどだ。普通の叫び声は救済をもたらすのではなく、他の人々や叫んだ本人を破壊する。不適切な叫びは、破壊的な力と肉体の作用を強めるだけだ。怒りと破壊を和らげるのは、癒しの叫びだけだ。

正しいシャウトを身につけ、シャウトが私たちを破壊するものではなく、癒すものになるためには、まず正しい呼吸と組み合わせることを学ばなければならない。誤った、不調和な呼吸は、シャウトを不調和で破壊的なものにする。正しい呼吸だけが、あなたの叫びが正しく、癒しとなることを保証してくれる。

絶叫エクササイズ

誰にも聞こえないような人里離れた場所を探しましょう。森の中や海辺など、特に嵐が吹き荒れているような場所がよい。それが無理なら、水の流れる音が聞こえる部屋や浴室に行ってもよい。

スタートポジション：自分がやりやすいポーズをとる。
息をいっぱいに吸って呼吸を始める。もっともっとゆっくり落ち着いて呼吸するように努力する。

息を吸ったり吐いたりしながら、1、2、3......と、1カウントがほぼ1秒になるように、慎重に数え始める。次の呼吸リズムに切り替える：吸う-3カウント、吐く-6カウント。

[illegible] 2 [illegible]

[illegible] "a-a-a-a-a " [illegible] "[illegible]" [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] "[illegible] "[illegible]

[illegible]

[illegible]

人体の臓器はすべて音が違うと言ったら驚くかもしれない。肝臓や脾臓の音は聞こえないと言われるかもしれないが、意外なことに本当にそうなのだ。ただし、特定の条件下では自分の心臓の鼓動が聞こえるし、肺では「ふいご」を膨らませる音が聞こえる。ポー......いや、耳で聞こえる音の話ではない。耳で聞くことのできない音、つまり、ある臓器や別の臓器のエネルギー的な振動にすぎない音だ。

人体の各器官には、それぞれ固有のエネルギー、固有の放射線の種類があり、これらの種類にはそれぞれ固有の振動の特徴がある。それは楽器の弦のようなもので、弦はそれぞれ独自の声を持っている。人間の臓器も一種の楽器であり、それぞれの臓器は弦のように独自の声を持ち、固有の音だけを奏でる。臓器が健康であれば、純粋に「歌い」、その振動は軽やかで調和がとれている。有害なエネルギーが侵入すると、"かさぶた"のような臓器は沈黙してしまうか、その振動数を下げてしまう。人間そのものが、最も美しい旋律さえも認識できないほど歪ませ、醜くすることのできる、挫折した楽器を思い起こさせるようになる。そのような人間は、誰もが生まれながらに自然から与えられている人生の美しい旋律を歪めてしまう！私たちの身の回りには、このような逆上した「楽器」がなんと多いことだろう！弦はほつれ、ケースは壊れ、ひび割れた鍵盤を冷酷に改ざんする--これが現代の多くの人々の特徴である。そのような"楽器"が健康のメロディーを奏でることができないのは当然である！

自然は私たち一人ひとりを、最も魅惑的で、最も素晴らしい音楽を奏でるためにのみ召集された、唯一無二の、かけがえのない、美しいヴァイオリンとして創造した。そして、この「バイオリン」が長い年月の間に役立たずのガラクタとなり、瓦礫の山となるのは、人間以外の誰のせいでもない。
今こそ、自然からのかけがえのない贈り物であるあなたの身体を整頓し、修復し、適切に修理し、調和させる時なのだ。そしてあなた自身が、そのための最高のマスター、最高のアジャスターになれるのだ。

私たちはすでに第一歩を踏み出した。呼吸と声を調整したのだ。次はもっとデリケートな、もっと"宝石"のような作業、つまり個々の"弦"、つまり器官のチューニングに移ろう。

オルガンはそれぞれ独自の音、独自の音を持っていることはすでに述べた。だから、すべてのオルガンは、望む音に調律できる独自のチューニングを持っていなければならない。この音叉は存在し、絶対に誰もが利用できる。私たちの臓器の癒しの虫である音叉の正体は、古代から知られていた。古代の教えは、何世紀もの間、真実を知りたいと願う何世代もの人々に忠実に奉仕し、私たちにとってかけがえのない助けとなってきた。私たちもその叡智に触れてみよう。

ヒーリングサウンドは、各器官のエネルギーを均等化し、創造的なモードに調整します。ヒーリングサウンドは、各器官のエネルギーを均等化し、創造的なモードに調整する。また、身体のすべては相互に関連しているため（単なる機械的な器官の集合ではなく、一つのシステムであるため）、各器官の状態は身体全体の状態に影響する。したがって、音の助けを借りて調和させる

のは、すべての臓器であるべきだ。そうでなければ、臓器の一部だけを整え、他の臓器のことを忘れると、ある臓器の欠点が他の臓器に移ってしまう可能性がある。たとえ病気でなくても、これらのエクササイズは病気の予防に大きな価値がある。

「ヒーリング・ラング・サウンド」エクササイズ

スタートポジション：椅子の端に座り、背筋を伸ばしたまま、両手を膝の上に置いて手のひらを上に向け、目を閉じる。

下の息で呼吸する。肺の部分に意識を集中し、体の中の肺がある部分の感覚に耳を傾ける。

下の息で呼吸を続けながら、歯を食いしばるが、あまり強く食いしばらず、唇を少し開いて歯と歯が軽く触れ合うようにする。

舌を歯の裏側につけたまま、ゆっくりと "s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-s-special thanks.これは肺の癒しの音で、蛇の鳴き声に似ている。

この音とともに呼気を肺の部分に向ける。この音がどのように肺を満たすかを感じてください。音とともに肺はエネルギーで満たされる。このエネルギーは、有害で不快なものをすべて肺から追い出す。今、あなたの肺には不快な感覚はなく、心地よい感覚だけがある。

肺の音を 3 回繰り返す。予防のためには、毎日その回数だけ音を出せば十分である。

肺の具合が悪いときや風邪をひいているとき、気道や上咽頭、耳の具合が悪いときは、症状の程度に応じて、b、9、12、18、24 回の運動を繰り返す。明らかに健康に良い影響を与える回数で止めてください。

「ヒーリング腎臓サウンド」エクササイズ

スタート位置：同じ。

下呼吸または全呼吸で呼吸する。腎臓に意識を集中し、心の中で腎臓の健康を祈る。

腎臓のあたりの感覚をとらえ、それが心地よいか、あまり心地よくないかに気づくようにする。何度か息を吸い、吐いてみる。

息を吸いきった後、息を止め、目を開ける。

両脚をそろえて膝をロックし、足首が触れ合うようにし、前傾姿勢になり、視線が上に向くように頭を高くしたまま、両手を膝に回して指を組む。背中が引き締まるのを感じる。

ろうそくを吹き消すように唇を丸め、唇を丸めたままゆっくりと息を吐きながら「チュッ、チュッ、チュッ、チュッ」という音を出す。これは腎臓を癒す音である。この音が腎臓のあたりをどのように満たすか、腎臓にどのようにエネルギーを移動させるか、このエネルギーが腎臓を内側から満たし、そこからすべての不快な感覚を追い出すかを感じてください。

スタートポジションに戻る。
この音を3回繰り返す。疲労、腎臓痛、腰痛がある場合は、さらに数回繰り返す。

「ヒーリング・レバー・サウンド」エクササイズ

スタート位置：同じ。
息をいっぱい、または低く吸う。心の中で肝臓に意識を向け、肝臓に触れていると感じるまで集中する。心の中で、肝臓がよく働くように命令を送るが、それは優しく、慈悲深いやり方で行う。

息を十分に吸い、息を止める。目を開き、両手を広げて手のひらを上にする。
両手を頭の上に上げ、目で見て、両手が頭の上に来たら、指をロックするように絡める。次に、指を絡めず、手を下げずに、手のひらを上に向ける。

勢いよく、閉じた手のひらを上に押し上げる。

手のひらをほどき、両腕を横に広げ、左側に少し振って、体の右側の肝臓をやさしくストレッチする。
Open your eyes, open your mouth, slightly touch your palate with the tip of your tongue bent upwards and exhale slowly through your mouth, very quietly saying the sound "sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh-sh".これは肝臓の癒しの音です。音のエネルギ ーが肝臓を自由に流れ、肝臓を満たし、浄化するのと一緒に、音が肝臓を満たす様子を感じてください。

肺の空気をすべて吐ききったら、両手を膝の上に戻し、手のひらを上に向ける。
このエクササイズを3回行う。
古代では、怒りや怒りは肝臓に特に有害だと信じられていました。よく怒ると、有害なエネルギーが肝臓に定着し、肝臓の弾力性を奪って破壊してしまうのです。肝臓に痛みがある場合は、怒りの有害なエネルギーを取り除くことを考えましょう。この場合、肝臓のヒーリング・サウンドを3回以上唱える必要がある。肝臓の病気を予防し、怒りを鎮めるには、このエクササイズを1～3回行う。

「ヒーリング・ハート・サウンド」エクササイズ

スタートポジション：同じ。椅子の端に座り、背筋を伸ばして目を閉じ、両手を膝の上に置いて手のひらを上に向ける。

深呼吸をする。ハートのリズムに同調し、内なる微笑みと健康への願いを込めてハートに話しかける。覚えておいてほしいのは、ハートはとても優しく穏やかにしか扱えないということだ。したがって、ハートがうまく働くようにお願いし、できるだけ優しく愛情深く、忠実にあなたに奉仕してくれることに感謝する。

息を十分に吸い、息を止めたまま目を開け、ヒーリング・レバー・サウンドと同じ姿勢になる。
両手を頭の上に上げ、目で追いながら指を組み、組んだ手のひらを上に向ける。

エネルギッシュな動きで両腕を天井に向かってまっすぐ伸ばし、両手を広げて少し右側に傾け、心臓のある左側の筋肉と胸を軽く伸ばして心臓に余裕を持たせ、口を開け、息を吐きながら「h-h-a-a-a-a-a-u-u-u」という音を出す。

音がどのように心臓のあたりを満たすのか、音とともにやってくるエネルギーがどのように心臓を満たし、浄化し、癒すのかを感じてください。
両手を膝に戻す。
このエクササイズを3回行う。

心臓に問題がある人や、のどの痛みや上咽頭の炎症性疾患によくかかる人は、この運動をさらに数回繰り返してください。

脾臓のヒーリング・サウンド」エクササイズ

この音は脾臓だけでなく、胃や膵臓も癒す効果がある。

スタート位置：同じ。
息をいっぱいに吸い込む。心の中で胃と脾臓のあたりに意識を向け、息を吐きながら、そこに想像上のエネルギーの流れと健康への願いを送る。
息を吸い、息を止め、目を開ける。

目線を上に上げ、両手の中指で胃のあたり、左の胸郭の下を軽く押しながら、同時に口から息を吐き、「h-h-h-u-u-u-u-u」という音を出す。この音がどのように胃と脾臓を満たし、胃と脾臓を満たし浄化するエネルギーをそこに移動させるかを感じる。
両手を膝に戻す。

この運動を3回繰り返す。胃痛や消化不良に悩まされている場合は、それ以上繰り返す。

エクササイズ "全身のエネルギーの流れを整える"

古代、この音は「三熱」の音と呼ばれていた。三熱」とは、人体の最も重要なシステムのことである。肺は酸素の主要な供給源、肝臓はエネルギーの生産と血液の形成、腎臓は体内のエネルギー量を調節する。「3 つのヒーター」は、体温を均一に保ち、体内のエネルギーの流れを正常にスムーズにする役割を担っています。3 つのヒーター "のヒーリングサウンドは、エネルギーの流れのバランスを整え、調和をもたらす。

スタートポジション：椅子の座面全体に座り、背もたれにもたれかかり、背中を預ける。

深呼吸をする。

息をいっぱいに吸い込み、息を止める。

両手のひらを正面に向け、左手の指先を右手の指先に向けて上げる。この状態で手のひらを額の高さに置く。

Start slowly lowering your hands with palms vise to knees, as if squeezing energy from the head to the lower abdomen, at the same time on full exhalation very quietly saying the sound "h-h-h-h-i-l-i-l-i-l-i-l-i-l-i-l-i-l-i-l-i" - until the chest, then the solar plexus area, then the lower abdomen becomes flat.

このエクササイズをすると、熱いエネルギーが上から温かい部分と冷たい部分に降り注ぎ、冷たいエネルギーが上から温かい部分と熱い部分に昇るので、体温のバランスが整い、体内のエネルギーの流れが整理される。

このエクササイズを 3 回行う。

緊張していたり、不眠症の場合は、さらに数回繰り返す。

これらのエクササイズを毎日行えば、有害なエネルギー、ひいては病気のための場所が体内に残されていないことをすぐに感じるだろう。一般的な状態はスムーズで穏やかになり、見捨てられることはなく、内なる微笑みと静かな喜びを感じるようになる。夜、寝る前や、何か気になることや心配事があるときに、すべてのエクササイズを行うのがよい。

ボディ・ブリージング

皮膚は呼吸器官である

初めて暖かい日がやってくると、なぜ私たちはみすぼらしい服を脱ぎ、太陽と風に体をさらしたくなるのだろうか？身体は新鮮な空気を欲しているのだ。新鮮な空気が必要なのは肺だけではない。人が肺だけで呼吸していると考えるのは間違いだ。私たちには第二の呼吸器官、皮膚があるのだ。

人間は全身で呼吸する。肺だけでなく、皮膚でも呼吸する。皮膚は第二の呼吸器官にほかならないからだ。
もちろん、この点では、爬虫類や両生類など、皮膚呼吸が人間ほど発達していない生物に劣る。しかし、それでもなお、人間の場合、呼吸のプロセスにおける皮膚の役割は非常に大きい。皮膚は1日に700～800グラムの水蒸気を排泄する！人間の皮膚は単なる身体の外殻ではない。このような完璧な素材を作り出した自然の叡智には驚嘆するしかない。皮膚はさまざまな機能を果たしている。

外部からの影響から身体を保護し、身体と外部環境の間のバリアとして機能する。
皮膚は内臓をさまざまなダメージから守る、実に頼もしいバリアである。皮膚はまた、さまざまな病原体や感染症が体内に侵入するのを防いでくれる。それは、体内に侵入する感染症から機械的に私たちを守ってくれるだけでなく、皮膚の表面に特殊な酸性環境を形成し、その中で病原体が死滅してくれるからである。

皮膚は汗とともに老廃物を排泄することで、腎臓の働きを助けている。
私たちの皮膚は、夏でも冬でも体温を一定に保っている。暑いときには暑くなりすぎず、寒いときには寒くなりすぎないようにするのだ。皮膚には毛細血管という細い血管が張り巡らされているからだ。気温が低いと毛細血管は細くなり、皮膚への血流は減少する。気温が高ければ、毛細血管は拡張し、皮膚への血流は増加する。

皮膚は感覚器官である。：触ることによって、私たちは周囲の世界を体験することができる。

最後に、皮膚の重要な機能は呼吸機能である。毛穴という小さな穴を通して、皮膚は呼吸をしている。皮膚は酸素を吸収し、二酸化炭素を放出する。

注：人体で最初に空気に触れる器官は皮膚である。酸素が体内に入るには、空気は肺に到達しなければならないが、皮膚からはすでに入っている。ところで、ヨギーは長い間呼吸を止め、ほとんど呼吸をしないことができるが、それはまさに皮膚呼吸が非常に発達しているからであり、一定の訓練を積むことで、肺による呼吸をほぼ置き換えることができる！しかし、もし身体が皮

膚呼吸ができない毒のある環境に置かれ、頭部が最も新鮮な空気の中に放置されるなら、この場合の肺呼吸は救われない。毛穴は毒で詰まってしまい、動物であれ人間であれ、どんな生物もこのような状況では死んでしまい、生き延びることはできない。

それくらい、皮膚の毛穴が自由に呼吸し、酸素を受け取ることは重要なのだ。皮膚はまさに第二の呼吸器官であり、これがなければ肺がないのと同じように生きていくことはできないのだ。

皮膚は自由な呼吸を必要としている。暖かい日に服を脱ぎたがるのはそのためだ。皮膚は呼吸を欲しているのだ！結局のところ、皮膚が呼吸する機会を奪われれば、必要な量の酸素が供給されず、したがって生命エネルギーも供給されない。気密性の高い衣服に身を包んだ人を、そう、息苦しい部屋に閉じ込めても、同時に酸素呼吸をさせても、その人は健康で強いとは感じないだろう。肺呼吸だけでは、適切な量のプラーナを体内に取り込むことはできない！皮膚から酸素と生命力を供給する必要があるのだ。

自然は偶然に私たちを裸にしたのではない。私たちが窮屈な服を着て、息苦しい部屋に閉じこもり、皮膚呼吸の重要性を忘れることを意図したのでもない。現代人は皮膚呼吸を麻痺させてしまった。そして皮膚はこの重要な機能を大幅に失ってしまった！皮膚呼吸が非常に弱い人は、健康を害する。第一に、活力が奪われ、常に弱々しく疲れているように感じる。第二に、皮膚細胞内の酸素が不足すると、ガン細胞が発生しやすくなるという研究結果もある。

呼吸機能が低下し、不健康に見える肌

青白く、たるんだ皮膚、目の下のあざや袋、弾力性のなさ、不健康な土色がかった灰色、赤い静脈の筋 - これらは、皮膚呼吸の違反を含む自然から多くの逸脱の兆候である。皮膚が呼吸すると、生命力が移動する。生命力は健康だけでなく若さももたらす！呼吸している皮膚は、若々しく、弾力性があり、美しく、シワがなめらかになり、顔色は生き生きとしてフレッシュになる。したがって、新鮮な空気に体をさらすことは、体を硬くするだけでなく、多くの病気の予防と治療に効果的な方法であると私は信じている[2]。

しかし、裸の治療が効果を発揮するためには、まず失われた皮膚呼吸の機能を回復させ、皮膚が再び呼吸を始めるのを助けなければならない。そのためには何が必要なのか？もちろん、皮膚のエネルギーが動き出し、滞りがなくなることが必要です。皮膚に生気がない場合、毛穴が詰まっている場合、血液の供給が不十分な場合、皮膚のエネルギーを動き出させるにはどうしたらいいのだろうか？まず、皮膚を正常な状態に戻すことだ。皮膚を清潔にし、毛穴を開き、毛細血管を正常に働かせる。
皮膚は毛穴を通して呼吸している。毛細血管は血液とともに細胞に酸素を供給する。健康な体とは、このような外呼吸と内呼吸のバランスがとれている器官のことである。呼吸器系がうまく機能していれば、肺に酸素が正常に供給されていれば、肺が全身の組織に酸素を供給していれば、肺が全細胞に酸素を供給していれば、酸素が毛細血管によって皮膚の表面、この表面の1ミリメートルの隅々まで運ばれていれば、皮膚が毛穴の隅々まで酸素を吸い込み、この酸素が毛穴を通ってやってくる、毛細血管

によって各細胞に運ばれる酸素と出会うなら、その生物は本当に生きていて、健康で、各細胞で呼吸していて、酸素が来ない場所やエネルギーの停滞する場所は少しもないと言える。

内と外からの二重呼吸のプロセスが断ち切られ、両方の呼吸が皮膚の細胞の中で合わなくなると、人は次第に、最も清らかな山河ではなく、立ちこめる沼地のようになり、遅かれ早かれ腐敗のプロセスが始まる。

皮膚を本来の呼吸機能に戻すには、一方では毛細血管を活性化させ、他方では毛穴を開いて呼吸させることである。毛細血管のエクササイズは、最初の作業に役立つ。しかし、何世紀にもわたって実証されてきた他の方法もある。それは、皮膚への血液供給を改善し、皮膚を清潔にして、外部からの酸素供給をよりよくする準備を整えるという、2つの課題を一度に解決できる方法である。

第二呼吸器官の活性化

寒冷療法
多くの人が非常に甘やかされていると思いませんか？ちょっとした隙間風を恐れ、天気が良くても暖かい服を着、裸足になることもなく、子供にもそうさせない！許しがたい過ちだ。そのような子供が成長すると、一生不健康な生活を強いられることになる。わずかな風や、屋根のない頭に落ちる数滴の雨で、風邪を引き、病気になる可能性があるのだ。例えば、非常に高い温度にも非常に低い温度にも、それ自体にダメージを与えることなく耐えることができる。しかし、こうした自然の潜在能力をすべて発揮するためには、身体を鍛え、さまざまな条件に慣れさせなければならない！私たちは、温室状態が非常に稀な惑星に住んでいる。自然界ではまったく存在しないと言っていい。そして、そのような条件を子供の頃から人為的に作り出すことは、あたかもその人の将来の人生全体が大きな温室で行われるかのようなものであり、その人を不自由にさせ、あるいはゆっくりと殺していくことを意味する。人は成長し、自分を取り巻く世界が温室ではないことを知る。この世界で生き残ることは困難であり、人は多くのことに耐えなければならない。そして、病気にならないために気温が数度下がることにさえ耐えられないとしたら、それはその人の性質が大きく歪んでいることを意味する--間違った生い立ち、間違った成長・発達の条件によって歪んでいるのだ。

真冬に服を脱いで、裸足で雪の中を走れと言っているのではない。それは極端な話だ。寒さにも暑さにも徐々に慣れていくべきだ。急激にではなく、徐々に、しかし絶え間なく体を固めることが重要なのだ。ヒマラヤには、他国から好奇心旺盛な人たち、つまり観光客や探検家がやってくるとガイドを務める人たちが住んでいる。彼らは20度の霜の中を裸足で何キロも歩くが、誰ひとり凍傷になることはない！これは見習うべき事例ではなく、人間の体がどれほどの能力を持ち、どれほどの巨大な可能性を持っているかを示す証拠に過ぎない。

だから、体を寒さに慣らすことが必要なのだ。しかし、それは健康を強化し、最も困難な状況でも生き延びる能力を高めるからだけではない。昔から、冷たさには治癒効果があることが知られている！打撲や火傷をしたところに冷やすと痛みが和らぐこと

は、子供なら誰でも知っている。冷えは鎮痛剤なのだ！しかし、それだけではない。冷えは多くの病気を癒すことができる。世紀、ドイツの科学者セバスチャン・クナイプは、ドナウ川で水浴びをして肺炎を治した。

繰り返しになるが、すべての人に彼を見習えとは言えない。しかし、寒さに対する過剰な警戒心もまた、まったく不適切である。病気になるケースで最も多いのは、寒さを恐れて、寒さの気配を感じるとすぐに暖かく包まれようとする過保護な人々である。寒さを恐れる必要はない。なぜなら、私たちの身体はとても賢いからだ。寒さの影響を受けると、どんどん熱を産生し始める。寒さの影響を受けると血液の循環が促進され、血液中の酸素がすべての臓器や組織に行き渡り、大量のエネルギー、つまり熱が運ばれる。つまり、身体を外側から冷やすことで、内側から温めることができるのだ。外からの冷たさと外からの熱さのコントラストは、全身のエネルギー運動を非常に強く、力強いものにする。毛細血管がよみがえり、毛穴が開き、身体が生き生きとし、すべての細胞と毛穴で呼吸を始める。身体の治癒力が働き、病気は治る。

適度な寒さは禁忌ではない。循環器系の働きが正常化し、循環障害や肺疾患が治癒し、関節痛が治まり、神経系や胃腸の働きが改善する。もちろん、皮膚の機能も正常になる。皮膚は外観を変え、健康で若々しくなり、呼吸が十分にできるようになる。寒さに体を慣らすのに適切な気象条件を待つ必要はない。今からでも始められる。揉んだり浴びたりといった、古くから実績のある固める方法がある。

摩擦

タオルは、水拭き用と乾拭き用の2枚を用意する。例えばリネンタオルなど、目の粗い生地でできたタオルを用意するとよい。皮膚のエネルギーの滞りをなくし、古い角質を取り除き、血液循環を良くし、皮膚に酸素を供給するのに適している。
洗面器に水を入れ、最初は冷たい水ではなく、体に心地よい温度の冷たい水を入れる。タオルをよく濡らし、頭から足先まで全身をこする。その後、乾いたタオルで全身の水分を拭き取る。翌日はお湯の温度を1～2度下げ、その次の日はさらに冷たくする。濡れたタオルで擦った後、手のひらで水気を払い、手で全身を擦る。数分後、全身が火照っているように感じるだろう。これは、皮膚が活性化し、エネルギーが飽和し、酸素が豊富になったことを意味する。

スプリンクリング

拭き方に慣れるまでは、水浴びを始めてはいけない。冷水が不快な感覚を与えないようになってから、水浴びを始めるとよい。洗面器などに冷たい水を汲み、気持ちのよい温度で、一度に大量の水を自分にかける。その後、目の粗い布のタオルや手で体をこする。毎日お湯の温度を下げる。そうすると毛穴が開き、体が呼吸を始める。

これらの固めるテクニックを実践することで、すぐに肌の状態の変化に気づくだろう。毛穴が広がりすぎていたなら、元に戻る。毛穴が詰まっていた人は、毛穴がきれいになり、健康的な肌になる。顔色も良くなり、肌に弾力が出て、シワも目立たなくなります。見た目も気分も良くなります。

発熱治療

寒さの反対は熱さだ。しかし、それは癒しでもある。治療だけでなく、清潔にし、全身を強化し、もちろん皮膚の機能も回復させる。人生で一度も銭湯に入ったことがない人は、入浴処置の後に全身に現れる軽さを知らない。この軽さは、身体の中でエネルギーが脈動し始めたこと、身体が呼吸し、最大限に浄化されていることを示している。

お風呂」の語源がラテン語の「balneum」で、「病気、痛み、悲しみを追い払う」という意味であるのは偶然ではない。温めることは、身体のあらゆる器官やシステムの改善につながり、身体の防御機能を高め、精神状態を改善する。バーニャは、呼吸機能（肺と皮膚の両方）に非常に良い影響を与える。

入浴の影響で、身体はより多くの酸素を消費し、より多くの二酸化炭素を放出し始める。肺の換気は活発になり、同時に皮膚呼吸のプロセスも強化される。全身が酸素とエネルギーで満たされ、お風呂で生まれ変わるのだ。入浴後は幸福感が増し、頭痛が治まり、緊張が緩和され、翌日には特別な活力が生まれ、深い安らぎとリラックスがもたらされる。定期的に銭湯に通っている人は、風邪をひくことが非常に少なくなり、重苦しさや不安感を感じなくなる。彼らは、ハリと弾力のある健康的な肌で見分けられる。

入浴中に大量の汗をかくことは非常に重要である。汗は、老廃物や健康に有害な人間活動の産物をすべて体外に排出する。

日本の伝統的なお風呂「ふろ」には、素晴らしい歴史と美しい伝統がある[3]。その治癒力は古来より知られている。風呂は最高のご馳走であり、最高の薬である：「風呂は最高のご馳走であり、最高の薬である」。樽に45～60℃のお湯を注ぎ、便宜上座布団を敷く。できればセミ・リクライニングの姿勢で。頭と胸以外の全身を湯に浸す。湯船には4～5分入っていれば十分で、湯から上がったら体の水分を拭き取り、ローブにくるまって休む。汗をかき、毛穴を開き、肌を清潔にする。余分な体重を落とすには、入浴後、温かい毛布にくるまって汗をかくとよい。このような短時間の入浴で、身体は真剣に生まれ変わり、あらゆる重要なプロセスが活性化する。

氣のエネルギー治療

皮膚が呼吸しなければ、酸素が流れず、エネルギーが循環しない。エネルギーが滞ると、皮膚は弾力性を失い、病気にかかりやすくなり、醜い外観になる。肌細胞は死滅するが、その代わりに新しい細胞が生まれる。多くの人は、皮膚の再生プロセスが止まれば、それは老化の自然な兆候であり、どうすることもできないと考える。実際はそうではない。人間は本来、多くの人が満足している30～40年よりもずっと長い青春を送るようにプログラムされているのだ。早くから肌のエネルギーを奪わなければ、肌はもっと長く若さを保てるはずだ！

寒さと熱の助けを借りて肌を整え、自然な方法で肌を活性化させ、清潔にした後は、氣のエネルギーで肌に直接影響を与えることができる。

生命力は世界のいたるところで循環している。もし私たちがそれを望めば、文字通り何もないところから、ただ私たちの周りの空間から、それを得ることができる。その気にさえなれば、自分の手を使って足りないエネルギーを取り込むことで、肌を活性化し、若返らせることができるのだ。

エネルギー・マッサージ

少なくともエネルギーマッサージを受ける部分は裸であるべきです。

スタートポジション：楽な姿勢で立つか座る。手のひらを熱く感じるまでこすり合わせる。こうすることで、手のひらの間に強烈なエネルギー・フィールドができる。

温めた手のひらで、あごから額に向かって、顔を洗うように軽くなでるように何度か動かす。こうすることで、皮膚内の血液の動きが活発になり、あらゆるプロセスの流れが改善され、皮膚呼吸を回復させるプロセスが始まる。次に、額の中心からこめかみに向かって、額を滑らかにするように何度か動かし、こめかみからあごに向かって手のひらで力を入れながら何度か動かす。皮膚呼吸を改善するだけでなく、肌を若返らせたいのであれば、これらの動きをすべて行いながら、手のひらが額や目の周りのシワをなめらかにし、顔の皮膚が若返り、みずみずしく健康的になることを想像する。

後頭部から額に向かって、手のひらで頭をやさしくなでる。これにより、脳のエネルギーの飽和状態が改善され、頭痛が治る。

次に、額から後頭部に向かって指の腹で髪をとかし、指が頭皮を押すようにする。これで頭皮がエネルギーで満たされ、完全にハゲた人でも再び髪が生え始めるケースがある。

指先を使って耳たぶを下から上へ、耳が「火照り」始めるように揉みほぐす。耳介はすべての臓器とつながっているので、耳介のマッサージは、全身を飽和させるエネルギー量という点では、全身のみならず内臓までもマッサージすることに等しい！

右手の手のひらで左腕全体を肩から手まで、まず外側を、次に内側を優しく撫でる。次に、両手で同時に体を正面から上から下へ、首から下腹部へ、腰の高さで脇腹を撫でる。次に脚を四方から撫で、背中を背骨に沿って下から上へ、手の届く範囲で撫でる。これで全身の皮膚呼吸が開き、全身のエネルギーの動きがよくなる。

体を引き締め、活力を与え、実り多き一日を過ごすための準備となる。

エネルギッシュな皮膚呼吸

あとは、完全なエネルギー呼吸に肌を慣らすだけだ。肺を使ったエネルギー呼吸はすでに学んだ。この呼吸に皮膚を使ったエネルギー呼吸を加えれば、私たちは次第に自然のプロセス、つまり私たちを取り巻く世界の自然な健康状態と完全に同一化することができるようになる。現代人と自然との違いについて述べたことを覚えているだろうか。自然界ではエネルギーが動き、平和がある。人間ではエネルギーが停滞し、落ち着きがない。だから自然は健康で、人間は病気なのだ。

健康になりたければ、私たちは自然の状態を取り戻さなければならない。体内でエネルギーを動かし、周囲の世界とエネルギー を交換する能力を取り戻すと同時に、自分自身の中に深い自然の平和を見つけなければならない。そして同時に、自分自身の中に深い自然な安らぎを見出さなければならない！

呼吸器系を正しい呼吸のリズムに整え、正常な皮膚呼吸を確立することで、エネルギーが体内に停滞するのを止め、有害なエネルギーが去り、健康なエネルギーが自由で活発に動き始める。同時に、私たちの内には平和と静けさが訪れる。私たちは自然に似て、健康になる！腐敗し破壊的なプロセスが進行する淀んだ沼から、私たちは清らかな山河へと変わり、軽やかな突風へと変わり、絶えず遊び続ける海へと変わる......。そうして初めて、私たちは真に生き、世界と一体となり、人生を楽しみ、幸福で健康になれるのだ。

あなたは肺で正しく呼吸することを学び、毛細血管を正常な酸素交換のために整え、皮膚を清潔にして毛穴を開き、正常な呼吸ができるようになった。つまり今、あなたは自分自身がもはや惨めな病気の生き物ではなく、パワフルな自然の力、生きているパワフルな動くエネルギーの塊、健康に驚異をもたらすことができるエネルギーであることを感じることができるのだ！

次のエクササイズで自然と調和しよう。

グレート・ブレス・エクササイズ

スタートポジション：硬いものの上に横になり、リラックスして楽な姿勢をとる。呼吸を整える。繭のように体の周りにプラー ナの渦が渦巻いていることを想像する。この渦を皮膚を通して体内に入れるのだ。皮膚がよく準備され、清潔であれば、それはあなたに困難をもたらすことはない。もしプラーナの渦が皮膚を通り抜けたがらないようであれば、冷温治療や精力的な皮膚マッサージをより集中的に行う必要がある。

プラーナの渦が皮膚から体内に浸透する感覚を得たなら、この渦が自分の中でどのように渦を巻いているか、すべての筋肉と骨の周りを螺旋を描きながら、足から頭へ、そしてまた戻ってくるのを感じてください。もしあなたが、体全体に渦巻き状のエネルギーが動いているのを、想像ではなく実際に感じることができたなら、大成功だと祝福されることだろう！

吸気をするたびに、新しいプラーナが皮膚を通して体内に取り込まれ、プラーナが体内で螺旋を描き続け、呼気をするたびに、その一部が皮膚を通して外部に出てくる様子を想像してみてほしい。
息を吸うたびに、皮膚から浸透したプラーナが足の骨に引き込まれる。同時に、体毛が皮膚に密着する。

呼気中、プラーナは脚の骨から押し出され、皮膚を通って外に出る。同時に毛も持ち上がる。プラーナが皮膚から体内に入り、脚の骨に吸収され、再び皮膚から体外に排出される様子を、できるだけ鮮明にイメージしながら、何度か吸ったり吐いたりする。

同じように、プラーナが腕や頭、胴体全体の骨に吸収される様子をイメージしてください。息を吸い込むと、プラーナは全身の骨に引き込まれ、息を吐くと骨から出て、皮膚を通って出てくる。

このエクササイズを定期的に行えば、肺呼吸と皮膚呼吸の両方の機能が向上し、肺呼吸とほぼ同じように皮膚呼吸ができるようになることに気づくだろう！息が止まったり、呼吸の回数が少なかったりしても、不快感なく呼吸ができるようになるのだ。皮膚は一人前の呼吸器官となり、肺で呼吸するときに酸素が不足しても、それを補ってくれる。

自然が呼吸するように、あなたも呼吸する。自然が生きるように、あなたも生きる。あなたは自然であり、生命力そのもののように流動的である。そうすれば健康で幸せだ。そうありなさい。

呼吸法を学び直す

悪い習慣を断ち切ることがどれほど難しいことか。ずっと前にやり方を知っていると思っていたことを学び直すことが、どれほど難しいことか。しかし、呼吸のような最も単純なことでさえ、学び直す必要があることがある。健康で幸せな人生を送りたいのであれば。

自然は私たちが生きるために必要なものすべてを与えてくれた。自然は人間に正しい呼吸、つまり健康のための呼吸を教えてくれた。しかし、人間は自然の学校では不注意な生徒であった。その教えを忘れてしまったのだ。自然に背き、自然に反する生き方を始めた。そのために、彼は非常に厳しい罰を受けた。病気、早すぎる老い、精神的・肉体的苦痛、早すぎる辛い死によって罰せられたのだ。

自然に目を向け、その偉大な教訓を思い出そう。悪い習慣を忘れ、呼吸の教訓を学び直そう。結局のところ、呼吸は生命なのだ。私たちを取り巻く自然は生きている。海の息づかい、鳥のさえずり、木の葉のざわめき、花の香り。世界全体が自然の偉大な息吹を呼吸しているのだ。あなたは自分の中に、同じように輝く生命を感じていますか？正しく呼吸し、自然が呼吸するように呼吸すれば、あなたは本当に自然のように永遠であり、自然のように強く、自然のように健康である。呼吸をすれば自分自身を見つけることができ、呼吸をすれば健康を見つけることができ、呼吸をすれば全世界を見つけることができる。

備考
1
毛細血管のエクササイズを参照のこと：K. Nishi.健康の黄金律

2
暴露による治療法については、本を参照：K. Nishi.西。健康の黄金律。- サンクトペテルブルク、「ネフスキー・プロスペクト」、2001年。- プリッチ編.

3
日本の伝統的な風呂は、ロシアの風呂のような蒸し風呂でもなく、フィンランドの風呂のような乾式空気風呂でもなく、水風呂である。日本人が慣れ親しんでいるような熱い湯にすぐに浸かってはいけない。まず、湯温37℃の風呂に横たわり、12～ 15分かけて徐々に湯温を41～42℃に上げ、4～5分風呂につかる。お風呂を出たら、タオル地のローブにくるまって 40～45分休み、ハーブや蜂蜜、ラズベリー入りのお茶を飲むとよい。

終わり